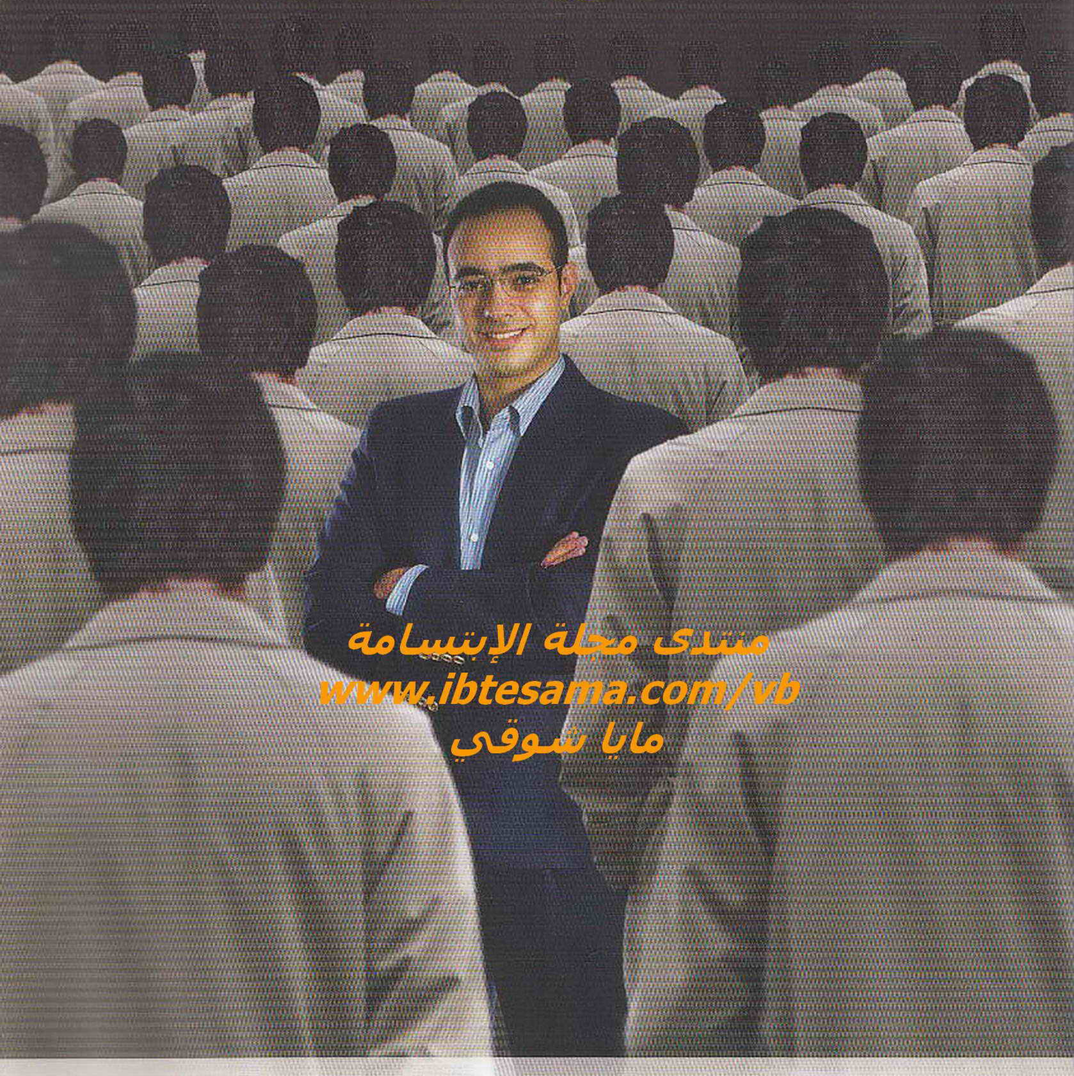
أن تكون نَفسك!

دليلك العلمي للسعادة والنجاح..

د. شريف عرفة



الدار المصرية اللبنانية

أن تكون نفسك..

دليلك العلمي للسعادة والنجاح..

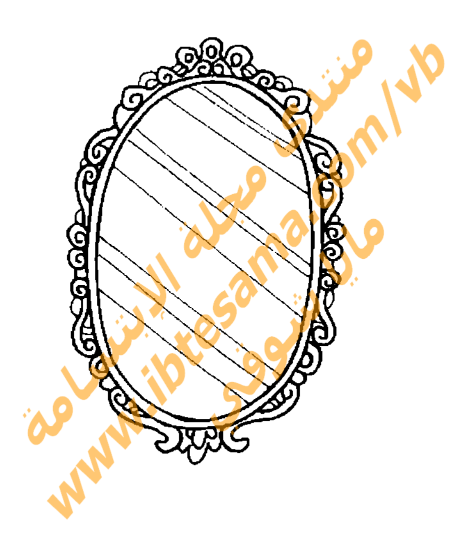
عرفة ، شريف .
أن تكون نفسك : دليلك العلمي للسعادة والنجاح / شريف عرفة
. ــ ط1 . ــ القاهرة : الدار المصرية اللبنانية ، 2012.
192 ص ؛21 سم .
تدمك : 5 ـ 720 ـ 427 ـ 977 ـ 978
1 ــ السعادة
2 ــ النجاح
أ ــ العنوان 171.4
رقم الإيداع : 19703 / 2011

الدار المصرية اللبنانية
16 عبد الخالق ثروت ــ القاهرة .
تليفون: 23910250 202 +
فاكس: 23909618 202 + ــ ص.ب 2022
E-mail:info@almasriah.com
www.almasriah.com

الطبعة الأولى : صفر 1433هـ ــ يناير 2012م

أن تكون نفسك..

دليلك العلمي للسعادة والنجاح..



د. شريف عرفة

فنان الكاريكاتير والكاتب والمحاضر
في التنمية الذاتية

الدار المصرية اللبنانية

إهداء

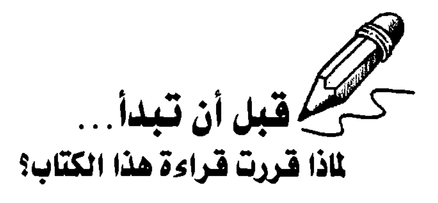
إلى الذي أريد

أن أهدي له

كل أعمالي، وأكثر..

د. بليغ حمدي

أبو ظبي: 2011م



قبل أن تبدأ...

لماذا قررت قراءة هذا الكتاب؟

(اكتب إجابتك هنا؛ لنعود لها فيما بعد)

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

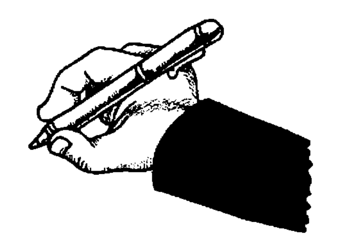
✍ ....

✍ ....

* * *

مقدمة غير مهمة

(عن السعادة وما إلى ذلك من هراء)



«أنا من الذين يفهمون العالم كما هو ، لا كما ينبغي أن يكون»

سعد زغلول .

تحت الشجرة

يحكى أن رجلا كان جالسا تحت شجرة في استرخاء..



فجاءه رجل حكيم.. وقال له:

- لماذا تجلس هكذا؟ يجب أن تقوم وتبحث عن عمل.

فقال له:

- لماذا أبحث عن عمل؟

فأجاب:

- كي تكسب المال.

فقال له:

- ولماذا أكسب المال؟

فأجاب:

- كي تكون قادرا على الزواج.

فقال له:

- ولماذا أتزوج؟

فأجاب:

- لكي يكون لك أسرة تعمل من أجلها.. وتصبح غنيا وتشتري قصرا كبيرا، وتتأمل أطفالك وهم يلعبون في حديقة القصر وأنت جالس تحت الشجرة سعيدا.

فقال له ضاحكا:

- ولماذا كل هذا التعب؟ أنا جالس تحت الشجرة سعيد الآن!

حين بدأت في مجال التنمية الذاتية، كانت تواجهني مشكلة حقيقية..

كثير من الكتب التي تتكلم عن السعادة، تؤكد أن السعادة شعور داخلي لا علاقة له بما يحدث في الحياة..

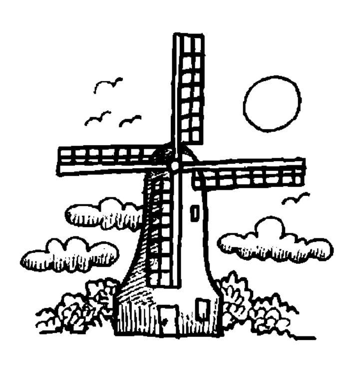
أن الإنسان قادر على الشعور بالسعادة مهما كانت الظروف المحيطة.

وأن السعادة هي الرضى وليست في أي شيء آخر..

فكنت أسأل نفسي دائما ، هل هذا الكلام دقيق؟

ذكريات سعيدة

كنت أتنزه مع زوجتي في ريف أمستردام، وكانت معنا صديقة هولندية، عرضت صحبتنا في جولة لنرى بلادها.



كانت الطبيعة فائقة الجمال.. الهواء البارد يلفح وجهي والخضرة تمتد إلى الأفق.. القنوات المائية شديدة النقاء والبيوت شديدة الأناقة..

تركتهم وابتعدت قليلا..و رحت أتأمل الأفق..

هنا سألت نفسي.. لماذا أنا سعيد الآن؟

أليس المفروض أن السعادة شعور داخلي، لا علاقة له بالظروف الخارجية؟

في كل مرة كنت أشعر فيها بالسعادة بسبب مؤثر خارجي (حصولي

على جائزة ، أو اجتياز امتحان ، أو حتى مشاهدة فيلم جيد..) كنت أعيد التفكير في هذا الأمر..

ولو كانت السعادة خارجية بالفعل، فما الذي يحققها؟

هل السعادة في التدين؟ أم في الحب؟

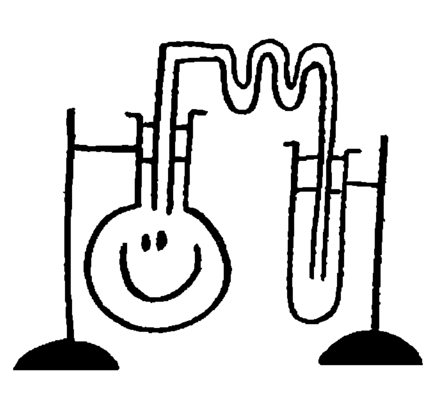
أم في المال؟ أم في النجاح؟

أم في المتع والشهوات؟

هناك إجابات أخلاقية وأدبية وفلسفية معروفة لهذه الأسئلة.. لكنني كنت أبحث دائما عن الإجابات العلمية القاطعة.

فهل هناك رأي علمي وتجارب وأبحاث، تجيب على هذه الأسئلة؟

علم السعادة



منذ نشأ علم النفس في أوائل القرن الماضي، ركز العلماء على دراسة المشاكل النفسية ، أكثر من دراستهم للمشاعر الإيجابية والسعادة.

انتبه العلماء لهذا مؤخرا.. وقالوا إن المهم ليس خلو الإنسان من المرض النفسي فقط.. بل أن يصل إلى مستوى أعلى، وهو أن يكون سعيدا وناجحا في حياته.

لذلك ظهر فرع جديد في علم النفس تخصص في دراسة هذه

الموضوعات، يسمى علم النفس الإيجابي[1]، وراح علماؤه يتساءلون:

ما الذي يجعل البعض أكثر سعادة ونجاحا؟

كيف يمكن للإنسان العادي أن يكون مثلهم؟

بحثت في هذا المجال، وتعرفت على دراسات وأبحاث علم النفس الإيجابي وتناقشت مع علمائه.. وجدت أنهم أكثر منطقية وواقعية بكثير..فقد أصبح هناك - لأول مرة - علم حقيقي يتكلم عن هذه الأمور.. بعد أن كانت عرضة للخرافات، أو على الأقل، الكلام غير المثبت علميا[2]؛ فالكتب التقليدية، تنصحك بأن تعيش شخصية غير شخصيتك، وتؤمن بأشياء يكذبها الواقع الذي تعيشه وتراه حولك كل يوم!

تقول هذه الكتب مثلا:

- الحظ لا علاقة له بالنجاح على الإطلاق..
- المال والظروف الخارجية ليس لهما تأثير على سعادتنا نهائيا..

ومن خبرتي المتواضعة في الحياة، يمكنني أن أقول - بقلب مستريح- إن هذا كلام فارغ!

- فالحظ له دور كبير جدا في نجاحنا..
- والمال والظروف الخارجية تؤثران على سعادتنا!

---

(1) علم أكاديمي يهتم بدراسة (القوى الإنسانية).. أي عناصر التفوق النفسي والمشاعر الإيجابية للسعداء والناجحين وما يميزهم عن الشخص العادي.

(2) سألت مؤلف (البرمجة اللغوية العصبية) د.جون جريندر عن التجارب العلمية التي قام بها ليثبت ما يقوله، قال إن هذا هراء والمهم أن تقنياته تعمل. معنى هذا أنها ليست علما تجريبيا حقيقيا بل كلام غير مثبت.. كالعلاج بالطاقة والهالة وما إلى ذلك.. لذلك جاءت أهمية علم النفس الإيجابي كعلم أكاديمي حقيقي.

لذلك قررت أن أقول لك الحقيقة في هذا الكتاب، لا ما يقال عادة في كتب أخرى.

سأذكر لك الحقيقة المدعومة بالأدلة العلمية والدراسات الحديثة التي أجريت حتى وقت قريب جدا.

لن أطلب منك أن تكون شخصية خيالية وتعيش في عالم وهمي، بل أن تجاري طبيعتك..

لا أن تجبر نفسك على أن تكون شخصا آخر.. بل أن تكون نفسك.

ما هي السعادة؟

«السعادة، كلمة نطلقها على أشياء مختلفة تماما!»

دان جيلبرت

هناك تعريفات كثيرة للسعادة[1] إلا أنني سأتعامل مع أبسط تعريف ممكن.. وهو:

- هل أنت سعيد؟

لا يوجد أبسط من هذا.. هل تشعر بالسعادة أم لا؟

مجرد إجابتك عن هذا السؤال بنعم، وشعورك بمشاعر إيجابية تجاه حياتك ومستقبلك.. يعني أنك سعيد بالفعل من وجهة نظرك.

هكذا ببساطة!

(1) يقول د.مارتن سليجمان – مثلا– إن السعادة تتكون من 3 مكونات، هي: معنى الحياة والمتع والاندماج في نشاط تحبه.

ما يجعلنا نعتقد أن السعادة مستحيلة أو بعيدة المنال، هو النموذج السينمائي المبالغ فيه للسعادة.. الذي نقنع أنفسنا أننا يجب أن نصل إليه وإلا فنحن غير سعداء.

في السينما، يجب أن يكون السعيد سعيدا جدا في كل الأوقات.. مرحا واسع الابتسامة يحب من حوله ويحبه كل من حوله، ولا توجد أي مشاكل في حياته..

لكن.. هل هذا هو الإنسان السعيد في عالم الواقع؟



تجربة:

من هم السعداء ؟

قام أحد العلماء[1] بدراسة على أناس سعداء راضين عن حياتهم.. ليعرف الفرق الحقيقي بين الشخص السعيد في حياته والشخص العادي.



فاكتشف شيئا غريبا..

وجد أن السعداء يشعرون – في حياتهم اليومية – بنفس عدد المشاعر السلبية ، التي يشعر بها الشخص العادي.. لا فارق تقريبا!

ما الفرق بين السعداء والتعساء إذن؟

وجد أن السعداء يشعرون بمشاعر سلبية، لكنهم يتعافون بسرعة

(1) Martis Seligman & Deiner (2002) Department of Psychology, University of Illinois، Champaign 61820, USA

ويستمرون في حياتهم..

أما التعساء فيتركون التعاسة تتراكم عليهم، ويستمرون لفترة أطول.

السعداء يطوّرون لأنفسهم (مناعة نفسية) أكبر.. فهم يصابون بما يصاب به أي شخص آخر، لكنهم قادرون على التعافي بشكل أسرع.

معنى هذا أن درجة السعادة ليست ثابتة طوال الحياة.. فلا يوجد سعداء طوال الوقت كما في الأفلام ، بل هناك مرتفعات ومنخفضات تمر على الإنسان طوال حياته.

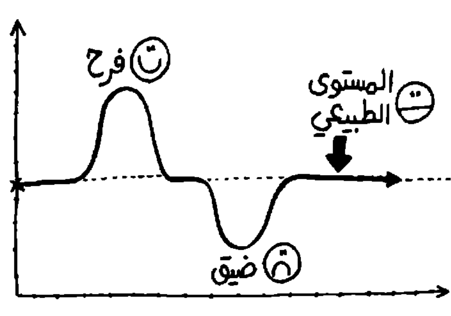
المستوى الطبيعي للسعادة

المشاعر ليست خطا ثابتا لا يتغير، لكنها تتأثر بما يمر بنا من أحداث؛ فمثلا، تفرح حين تشتري سيارة، أو تتزوج، أو تنجح ، أو حتى حين تأكل وجبتك المفضلة..

لكن هذه السعادة لا تستمر للأبد.. لأننا نعود بعدها تلقائيا، إلى مستوى سعادتنا الطبيعي[1].

أي أن هناك (مستوى طبيعيًّا للسعادة).

لو تخيلنا رسما بيانيا لحالتك المزاجية طوال اليوم، ستجد أن الخط يعلو ويهبط.. حسب الأحوال والظروف (أحيانا الطقس) لكنه يعود بعد ذلك إلى مستواه الطبيعي.



(1) Set-point theory

يختلف المستوى الطبيعي للسعادة من شخص لآخر.. فبعض الناس طبيعتهم مرحة.. والبعض الآخر متضايقون ويحتاجون لبذل جهد لتحسين حالتهم المزاجية.

فهل من الممكن، أن نرفع من المستوى الطبيعي للسعادة؟

وهل يمكن أن نزيد الارتفاعات، ونقلل الانخفاضات؟

وما هي الأشياء التي تؤثر في سعادتنا حقا؟

هذا ما سنعرفه في هذا الكتاب.

كيف تقرأ هذا الكتاب؟

فصول هذا الكتاب متصلة-منفصلة.. لذلك يمكنك القراءة بأي ترتيب.



طالع الفهرس واختر الموضوع الذي تريد معرفة تأثيره في مستوى سعادتك.

و كما جرت العادة.. أنصح بأن تحضر قلما فوسفوريا لتظلل العبارات التي تمس حياتك بالفعل.. كي تعود لها حين تقرر تصفح الكتاب مرة أخرى.

هذا الكتاب أطول من كتبي السابقة.. لذلك لا أنصح بقراءته كله في جلسة واحدة كي لا تفقد تركيزك.

عزيزي القارئ..

هذا الكتاب عن السعادة..

فابتسم.. ولنبدأ الرحلة معًا.

***

الفصل الأول

السعادة هي : المال

هل النقود تشتري السعادة؟!



«إن لم يجلب لك المال السعادة، فعلى الأقل سيجعلك تعيسا مرتاحا»

هيلين جرلي

كيف نشأت النقود؟

قبل أن نبدأ هذا الفصل..



هل تريد أن تعرف، قصة النقود؟

في القرون الماضية ، لم تكن النقود قد اخترعت بعد..لذلك كان الناس يتعاملون بالمقايضة. أي أن تعطيني هذا الصندوق الخشبي ثمنا لهذه الدجاجة.. أو أعطيك هذه البهارات فتعطيني بعض البيض.. أو تشتري هذا الكتاب في مقابل بعض المعيز.. وهكذا.

لكن، ماذا لو رفض البائع إعطاءك الكتاب ؛ لأنه لا يريد المعيز.. بل يريد قطعة قماش كشمير؟

هنا ستحدث مشكلة، عليك أن تبحث عن بائع الكشمير الذي يريد معيزا ، ثم تعود لشراء الكتاب!

ظل الوضع على هذا الحال إلى أن اكتشف الناس المعادن النفيسة (الذهب والفضة).. فأصبح السعر محددا بوزن هذه المعادن.. فهذا الحصان ثمنه عشر قطع ذهبية.. وهذا العجل بعشر قطع فضية.. وهكذا..

سميت هذه القطع فيما بعد، جنيهات ودراهم ودنانير... كي يسهل التعامل بين الناس.

وهنا ظهرت مشاكل أخرى..

أين تخزن هذه الثروة من الذهب والفضة؟ لم يخترعوا بعد الخزائن الفولاذية ذات الرقم السري.. كما أن حجم السبائك كبير ، وليس عمليا أن تسير بها في الطريق الصحراوي ليلا..

هنا ظهر رجل في مدينتك، وعرض على الجميع خدمة جديدة..

وهي أن يجمع كل الذهب ويقوم بتخزينه عنده.. ويعطيك بدلا منه ورقة (سند) تثبت أنه استلم منك الذهب.. ومكتوب على هذه الورقة أنه يتعهد بإعادة الذهب لك، حين تعطيه هذا السند!

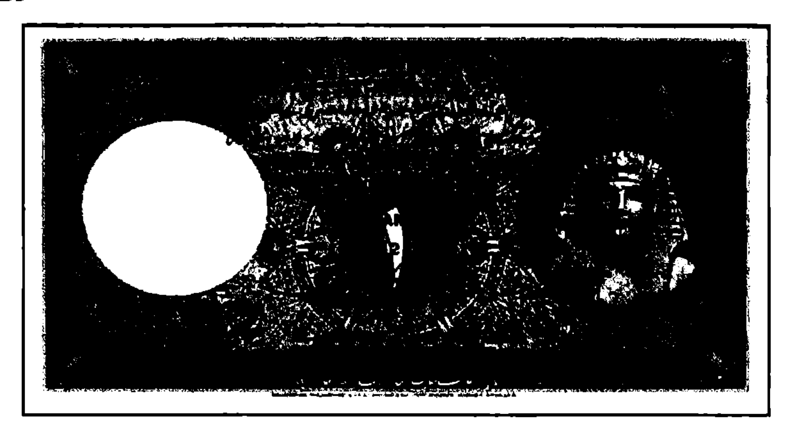
فكرة جيدة..أليس كذلك؟

وضع الناس ذهبهم عنده.. وبمرور الوقت.. وجدوا أن التعامل بهذه السندات، أسهل من استخدام الذهب نفسه.

وبمرور السنوات..مئات السنوات.. أصبحت هذه الأوراق تسمى نقودا..

وأصبح الرجل الذي يصدر هذه الأوراق، يسمى: البنك المركزي!

وأصبح لكل دولة، مخزونها الاستراتيجي من الذهب!



الجنيه المصري سنة 1948.. الآن نفهم معنى العبارة المكتوبة أعلاه:
أتعهد بأن أدفع مبلغ جنيه واحد لحامل هذا السند!

السعادة والمال

حين سألت أصدقائي في الصفحة الرسمية على فيس بوك: ما هي السعادة بالنسبة لك؟

قرأت إجابات وجيهة جدًّا ، لكن لم يقل لي أحد على الإطلاق، إن السعادة هي أن تكون غنيًّا جدًّا، فتحقق كل ما تريد تحقيقه!

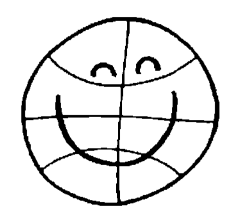
هناك عشرات القصص التي تحكي عن الغني التعيس المهموم بجمع المال، والفقير السعيد مرتاح البال..

وأن أتعس بلد في العالم هي السويد؛ لأنهم ينتحرون من كثرة المال!

فهل هذا الكلام دقيق علميا؟

وهل السويد أتعس بلد في العالم فعلًا؟

دراسة: أسعد دول العالم:



في 2011، نشرت فوربس استطلاعا قام به مركز جالوب في 155 دولة مختلفة حول العالم بين عامي 2005 و2009.

اكتشفوا أن هناك رابطا قويا جدا ، بين مستوى الدخل، ودرجة السعادة والرضى عن الحياة في معظم البلاد.

فأسعد الدول كانت: الدانمارك وفنلندا والنمسا و«السويد»...

وأتعس الدول كانت: كمبوديا وكوموروس وبروندي وتوجو[1]!

.. وجدوا أن أكثر الشعوب تعاسة هي التي تعاني من نقص شديد في الموارد..

أليس هذا منطقيا؟

تأثير الفقر

- لو كنت فقيرا لا تمتلك قوت يومك.. وراح طفلك يبكي من الألم وأنت لا تملك أجر الطبيب.. هل ستكون سعيدا؟
- لو كنت مهددا بالطرد من مسكنك ؛ لأنك لا تمتلك الإيجار، وليس عندك مكان آخر.. هل ستكون سعيدا؟

---

(1) لقراءة القائمة: http://www.forbes.com/2010/07/14/world-happiest-countries-lifestyle-realestate-gallup-table.html.

- لو كنت جائعا ولا تمتلك مالا يكفي كي تشتري طعاما تأكله.. هل ستكون سعيدا؟

في سلسلة مقالات (مخلوقات كانت رجالا) يحكي الدكتور أحمد خالد توفيق عن شخصيات فقيرة قابلها في حياته.. يحكي عن الباحثين عن الطعام في القمامة ، والمتسولين في الشوارع ، والمرضى في المستشفيات الفقيرة.. الفقر المدقع يجبر الإنسان على التخلي عن جزء من آدميته كي يستطيع البقاء على قيد الحياة.

الشخص الفقير يعاني من الكثير من المتاعب، التي لم تكن لتحدث لو كان يمتلك المال.

المال مهم بالطبع.. فهو الذي أعطاك القدرة على أن تجلس في المكان الذي أنت فيه الآن.. وأن يكون عندك البال الرائق لقراءة كتاب كهذا.

لو فرضنا أنك إنسان عادي - أي لست زاهدا صوفيا أو راهبا- فإن الفقر ليس شيئا محببا على الإطلاق.. وربطه بالسعادة ليس إلا مجازًا أو رثاءً للنفس أو (أكلشيه) سينمائي مكرر.

« الفقر في الوطن غربة ، والغنى في الغربة وطن»

الإمام علي بن أبي طالب

حسنا.. الفقر يسبب التعاسة..

لكن هل معنى هذا، أن الثراء يسبب السعادة؟

أن تكون مليونيرًا

ما هو شعورك، لو ربحت مليون جنيه الآن؟



تجربة:

الثروة المفاجئة:



درس العلماء حياة 22 شخصًا من الفائزين في جوائز اليانصيب[1].. هؤلاء الذين حصلوا على ثروة مفاجئة.. ليعرف تأثير هذا على سعادتهم.

لاحظ العلماء بالفعل أنهم شعروا بالسعادة.. لكن، ليس على المدى الطويل.

فبعد أقل من سنة، وجدوا أن هؤلاء الأشخاص عادوا إلى (مستوى سعادتهم الطبيعي) الذي كانوا عليه قبل ذلك... ولم يعد هناك فرق كبير بينهم وبين أي شخص عادي لم يربح شيئًا!

فما معنى هذا؟

معناه أن الثروة الكبيرة، لا تعني بالضرورة سعادة كبيرة.. لأن الإنسان يعود بعدها لمستوى سعادته الطبيعي الذي اعتاد عليه.

---

(1) Authentic happiness , Seligman (2002) study by:Brikman,Coates , Janoff Bulman.

مثال / الشخص النكدي:

يقول الشخص النكدي: لست غنيا ولا تعجبني وظيفتي ومديري شخص سيئ.. لا أعرف ماذا أفعل!



حين يصبح النكدي غنيا: الخزينة لا تتسع لأموالي والموظفون عندي أغبياء وسعر الأسهم انخفض.. لا أعرف ماذا أفعل!

أي أن الشخص السلبي الذي يلوم الظروف لأنه ليس غنيا، لو أصبح غنيا سيلوم الظروف أيضا لأي سبب آخر.. لأن هذه هي طريقة تفكيره التي اعتادها.. وهذا هو مستوى سعادته الطبيعي.

لكن.. هل معنى هذا أن السعادة لا علاقة لها بزيادة المال على الإطلاق؟

لا بالطبع..

فهناك من أثبت أن السعادة، يمكن تقديرها بمال!

السعادة ثمنها 6250 $



في 2009، قام دانيل كانيمان[1] (عالم النفس الوحيد الحاصل على نوبل في: الاقتصاد!) بدراسة مدى تأثير المال في سعادة الناس العاديين..و راح يقارن دخلهم بمستوى شعورهم بالسعادة والرضا.

---

(1) بالتعاون مع الاقتصادية أنجوس ديتون.

- وجد أن الفقر لا يسبب التعاسة في حد ذاته.. لكن المشاكل المترتبة عليه هي التي تجعل الإنسان تعيسًا.
- لاحظ أيضا أنه كلما ارتفع دخل الشخص ، زادت سعادته..

لكن :

- تتوقف هذه العلاقة بين الدخل والسعادة، حين يصل الدخل إلى حد معين.. لا تزيد بعده السعادة بزيادة الدخل. وقدّر هذا الدخل في أمريكا بمبلغ 6250$ شهريا[1].

أهمية هذه الدراسة ، أنها تعطينا فكرة عامة، عن دور المال في تحقيق السعادة.. إذ يبدو أن هناك مستوى معينًا من الدخل ، وحدًّا فاصلًا يشعر عنده الإنسان بالإشباع.. وزيادة المال عنه لا تعني زيادة السعادة.

فأنت تستمتع بأكل قطعة الكنافة الأولى والثانية وربما الثالثة.. لكن حين تأكل الرابعة لن يزيد استمتاعك!

معنى هذا أن المال يعطينا بالفعل الشعور بالسعادة ؛ لأنه يخفف عنا الكثير من معاناة الفقر.. وتزيد السعادة بزيادة المال فعلا.. لكن حتى مستوى معين من الثراء.. عنده تكون سعادتك مرتبطة بعوامل أخرى غير المال.

---

(1)لا يصح تحويل المبلغ بالجنيه المصري نظرا لاختلاف الأسعار والنمط الاستهلاكي والنظام الضريبي بين أمريكا ومصر.. يجب إجراء دراسة أخرى في مصر كي نعرف الرقم الصحيح عندنا.

كيف تشتري السعادة؟

«الـذين يقـولـون إن الـمال لا يشـتري السـعادة، لا يعرفـون من أين يشترونها!»

بو دريك

هل هناك أشياء معينة، تجعلنا سعداء أكثر من غيرها؟

الإجابة هي: نعم!



بعض الناس يشعرون بالسعادة حين يشترون أشياء يحبونها..فالبعض يحب شراء الملابس ، أو يدمن شراء الكتب، أو السيارات أو الأحذية أو المجوهرات....إلخ لدرجة أن هناك مرضًا يسمى إدمان الشراء، يعاني منه أناس يذهبون للتسوق فقط كي يشعروا بالسعادة.

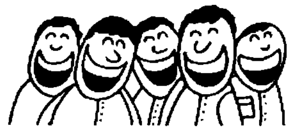
فكيف ترتبط السعادة بالطريقة التي ننفق بها المال؟



تجربة 1:

شراء السعادة

في 2008 ، أعطى العلماء[1] لكل فرد في العينة عشرين دولارا.. وقالوا لهم أن ينفقوه بأي طريقة يريدون.



ثم استدعوهم بعد ذلك ليعرفوا كيف صرفوا المال ، وما تأثير هذا على سعادتهم.

(1) Dunn E., Aknin ,L.B., & Norton, M.I. (2008) Spending money on others promotes happiness.

وجدوا أن الذين أنفقوا المال في أشياء مادية (نظارة شمسية أو قلم فاخر...) عادت سعادتهم إلى مستواها الطبيعي بعد فترة وجيزة.

لكن أكثرهم سعادة، كان من اشترى لعبة لابنة أخيه، أو دعى حبيبته للغداء في مطعم أنيق، أو دعى أصدقاءه على السينما، أو تبرع بالمال للمحتاجين...

وجدوا أن المال حين ينفق في نشاط يجعلنا نسعد الآخرين، فإن هذا يجعلنا نشعر بسعادة أكبر!

«نريد مساعدة بعضنا ؛ لأن
الإنسان يحب الحياة ومن حوله
سعداء.. لا تعساء» **شارلي شابلن**

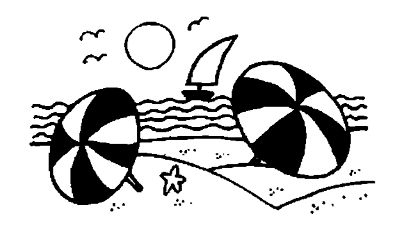
هناك سعادة حقيقية في أن نكون سببا في سعادة الآخرين.. لهذا يتبرع معظم الأثرياء في الغرب بأموالهم للجمعيات الخيرية.

يحدث هذا؛ لأنه يزيد من تقديرنا لذواتنا وتقدير الناس لنا.. وهذا يزيد من المستوى الطبيعي للسعادة بالطبع حين نشعر أننا محبوبون.

تجربة2:

شراء السعادة

في 2010، قام علماء بدراسة أخرى[1] حول نفس الموضوع..



وجدوا أن الذين ينفقون أموالهم في خبرات تعطيهم ذكريات طيبة يتذكرونها فيما بعد (كالذهاب لحفل

(1) Landau،E. (February 10،2009) Study: Experiences make us happier than possessions.

موسيقي مع صديق أو إجازة مع الأسرة...) يكونون أكثر سعادة على المدى الطويل.. من الذين يشترون منتجات أو بضائع مادية (كساعة غالية أو حذاء فخم...).

هذه الخبرة تظل عالقة في ذاكرتهم وتعطيهم شعورا طيبا كلما تذكروها.. وهذا يحدث لنا جميعا لو لاحظت، فأنت تشعر بالسعادة حين تتذكر وقتا طيبا قضيته مع شخص ما، أكثر من سعادتك حين تتذكر شراءك لحقيبة أو قميص!

حين تذكرت أكثر المواقف التي جعلتني أشعر بالسعادة في حياتي، وجدت أن كثيرًا منها كلفني مالا، وكنت فيها مع شخص أحبه فعلا!

فلو كنت حائرًا في إنفاق المال في دعوة أسرتك على المصيف، أو في شراء جهاز تلفزيون أكبر ، أو نظارة شمسية أفخم..

فلا تتردد لو كان هدفك أن تكون سعيدا..

لأنك ستشتري ذكرى سعيدة تظل في ذاكرتك للأبد.

الهدف: جمع المال:

«أريد جمع قدر من المال يكفي
لعلاج الأمراض التي سأصاب بها
أثناء جمعه!» **د.أحمد خالد توفيق**

بعض الناس يعملون فقط من أجل كسب المال.. ويكون دافعهم الوحيد هو الحصول على المزيد منه.

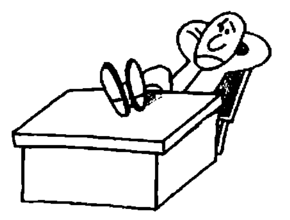
فهل الحياة بهذه الطريقة ، تزيد من مستوى السعادة؟

تجربة:

الوظيفة المريحة:

قام أحد العلماء[1] بتجربة خبيثة جدا.. أحضر بعض الناس وقسّمهم لمجموعتين:

المجموعة الأولى: دفع لهم بالساعة، في مقابل أن يقوموا بحل مجموعة من الأسئلة.



المجموعة الثانية: دفع لهم أكثر مما دفعه للمجموعة الأولى.. في مقابل أن يجلسوا في أماكنهم دون أن يفعلوا شيئا على الإطلاق!

وراح يراقب، ماذا سيفعلون؟

وجد أن الناس في المجموعة الثانية، شعروا بالملل أسرع وقرروا إنهاء التجربة مبكرا.. رغم أنهم تقاضوا أجرا أكبر من المجموعة الأولى وكانت مهمتهم أكثر راحة.

المغزى المهم لهذه التجربة هو: أن المال وحده ليس دافعا للعمل والإنجاز.. بل نوع العمل نفسه ومعناه بالنسبة لك.

(1) Bexton، Harold and Scott،1954.

كن غنيًّا قنوعًا!

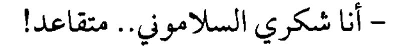
كثير من الناس يفنون حياتهم من أجل المـال، دون أن يعرفـوا الهـدف الذي يريدون كسب المال من أجله.

لكن هذا ما أدركه السلاموني جيدا!

مثال / السلاموني:



في يوم من الأيام، قـابلني رجـل في الأربعينيـات من عمره.. وعرفني بنفسه قائلا:



- أنا شكري السلاموني.. متقاعد!

لم أفهم ما يعنيه؛ لأنه كـان صـغير السـن نسـبيا.. فتابع حين لاحظ دهشتي:

-قررت أن أدخر مبلغا، ثم أتقاعد عن العمل في سن مبكرة لأسـتمتع بالمال الذي حققته!

كانت المرة الأولى التي أقابل فيها شخصا استطاع تحقيـق شيء كهـذا.. شخص لا يشمل جدوله اليومي أي مسئوليات مهنية أو التزامات مادية أو مواعيد ومقابلات رسمية.

بعدها بسنوات، قابلت رجـلا أمريكيـا في مطـار بـانكوك.. قـرر أن يتقاعد ويعيش في جزيرة تايلاندية.

أعجبني هذا التفكير.. لأنهما أدركا الهدف الذي يريدانه.



فلو كان جمع المال هدفا ، فهو هدف لا نهاية له.. ستظل تجري خلفه للأبد دون أن تحققه لأنه بلا نهاية.

حين تشتري شقة ستنظر لمن عنده ڤيلا.. وحين تحصل على الڤيلا ستنظر لمن عنده قصر.. وحين تحصل على قصر ستنظر لمن عنده جزيرة خاصة.....إلخ .

لن تكون سعيدا أبدا، إلا حين تحدد لنفسك قدرا من القناعة..

فالقناعة ليست للفقراء فقط، لكنها للأغنياء أيضا.

«لو كنت ذا قلب قنوع، فأنت ومالك الدنيا سواء»

الإمام الشافعي

عزيزي القارئ.. المال مجرد أوراق كما قلنا في أول الفصل.. وهذه الأوراق لا تجلب السعادة، بل ما تفعله بها.

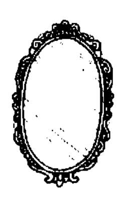
كثيرون بذلوا حياتهم في العمل ،كالثيران في السواقي، دون أن يشعروا بالرضا أبدا..

فكبروا في السن وقد فات أوان الاستمتاع بما حققوه.. ودون أن يعرفوا: لماذا يجمعون هذا المال أساسا؟

ثم يرحلون، وقد تركوا كل شيء للورثة.

أن تكون نفسك:

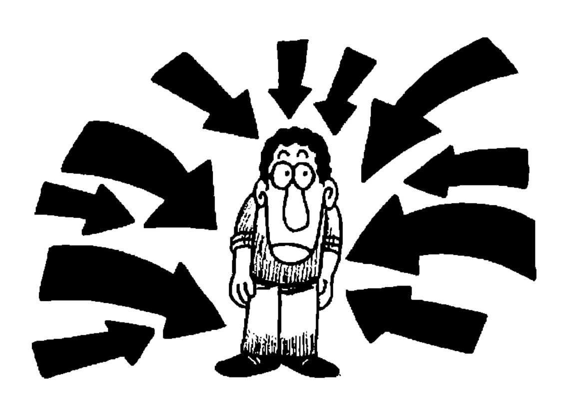
- المال ليس شيئا سيئا.. من حقك أن تريده وأن تسعى له..
- الفقر يجعل الإنسان تحت المستوى الطبيعي للسعادة، ويسبب المعاناة.
- زيادة المال ترفع مستوى السعادة تدريجيا، إلى أن يثبت عند مستوى معين، لا تزيد معه السعادة بزيادة المال.
- إنفاق المال في شراء الأشياء يسبب سعادة مؤقتة.. لكن إنفاقه في نشاط ما، أو مع الآخرين، يسبب سعادة أطول أمدا.
- المال ليس الدافع الوحيد للعمل، فالمهم أيضا قيمة العمل بالنسبة لك.
- المال ليس هدفا في حد ذاته، لكنه وسيلة لتحقيق شيء يجب أن تحدده.
- كن غنيا قنوعا.



الفصل الثاني

السعادة هي : الظروف

هل البيئة المحيطة، هي ما تصنع سعادتنا؟



«الناجحون أناس يبحثون
عن ظروف مواتية، وإن
لم يجدوها صنعوها»
برنارد شو

العالم الخارجي

مثال / ستاند اب كوميدي:



يسخر أحد مقدمي العروض الكوميدية من كتاب التنمية الذاتية (السر) فيقول:

- تخيلوا أن شخصا في أحد المجاعات يموت من الجوع.. اقتربت منه مؤلفة كتاب السر، وقالت له: « تخيل أن أمامك الآن قطعة كبيرة من اللحم المشوي.. وساندوتشات همبرجر.. وصينية من الحلوى.. تخيل هدفك الآن!» فيقول لها في ألم: «كفى، لا تقولي هذا الكلام حرام عليكي!» فتقول له: « لماذا أنت سلبي؟ لماذا لا تتعامل مع الموت جوعا بشكل إيجابي أكثر؟!!»

طبعا هذا الكلام كوميدي.. فأن تكون إيجابيا في هذا الموقف ، معناه أن تؤمن أن هناك طعامًا في مكان ما ، وأنه بإمكانك البحث عنه، وأن تبذل كل ما في وسعك في البحث بدلا من أن تستسلم للوضع ولا تفعل شيئا..

لكن..لو فكرنا في موقف كهذا.. سنجد أن الظروف المحيطة بنا تؤثر بالفعل في مستوى سعادتنا..

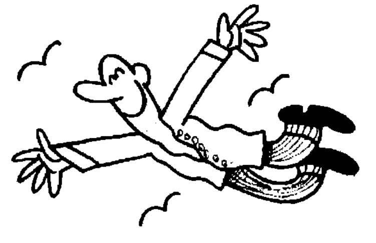
من يمكنه إنكار هذا؟

فلان سعيد؛ لأنه يعيش في البلد الفلاني.. أو حوله أناس إيجابيون.. أو لأن مديره في العمل شخص رائع...

فهل ظروف البيئة المحيطة هي ما تحكم علينا بالسعادة أو الشقاء فعلا؟

الحريـــة

يقول د.مارتن سليجمان: إن أول شيء يجب أن تفعله كي تكون سعيدا هو: أن تعيش في دولة ديموقراطية!



ما قصده سليجمان ليس النظام السياسي فحسب، بل الإحساس العام للإنسان، بأنه حر في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته.



تجربة:

بيت المسنين

قامت د.إلين لانجر بتجربة في أحد بيوت المسنين[1] قسمت فيها النزلاء إلى مجموعتين.

المجموعة الأولى: وفروا لهم خدمة ممتازة وأحضروا لهم كل شيء دون أن يطلبوا ذلك (كترتيب الغرفة وإحضار الطعام...إلخ).

المجموعة الثانية: لا يحضرون لهم شيئا، إلا حين يختارون ما يريدون من بين بدائل (كأن يختاروا من قائمة طعام).

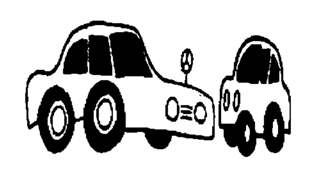
بعد 18 شهرا، وجدوا أن المسنين في المجموعة الثانية كانوا أكثر سعادة.. وتحسنت صحتهم!

(1)Ellen Langer (2009) counter clockwise.

ما معنى هذه النتيجة؟

معناها أن اتخاذك قرارات في حياتك ومساهمتك فيما تحصل عليه، يجعلانك أكثر سعادة.. لأن لك دورا في ما يحدث في حياتك.. وليس مفروضا عليك فرضا.

مثال / السيارة:



(وائل) يشعر بالضيق لأن والده اشترى له سيارة سوداء وليست حمراء.

في المقابل كان (إيهاب) سعيدا؛ لأنه استطاع توفير أول قسط لسيارته.. لدرجة أنه أخذ أسرته إلى محل عصير شهير!

كي تستمتع بالإنجاز، يجب أن تكون جزءا منه.

أن تكون وسط السعداء

يقول البعض إن المشكلة ليست في الشخص نفسه، بل في المجتمع الذي يعيش فيه...

الناس الذين يتعامل معهم،و وسائل الإعلام التي يشاهدها.

المجتمع حولنا هو الذي يهيئ لنا السعادة أو التعاسة.

فهل هذا الكلام صحيح؟

تجربة:

سحر الكلمات



قام أحد العلماء بتجربة غريبة[1].. وكانت نتيجتها أكثر غرابة!

- أحضر بعض الناس وطلب منهم أن يحلوا مجموعة من الأسئلة اللغوية.. كأن يذكروا مرادفًا لكلمة ما، أو يحسبوا عدد حروفها أو أن يكتبوها بخط مختلف...إلخ.
- وكانت هذه الكلمات تدل على كبر السن؛ مثل: تجاعيد- شعر أبيض- طاقم أسنان- على المعاش....إلخ
- وأحضر مجموعة أخرى من الناس وفعل معهم نفس الشيء، لكنه استخدم كلمات مختلفة توحي بالطاقة والشباب، مثل: الحماس- القوة- التفوق- اللياقة البدنية-...إلخ .
- انتظر الرجل حتى انتهوا من حل الأسئلة، وأوهمهم أن التجربة قد انتهت.

وراح يحسب بدقة، الوقت الذي يستغرقه كل منهم، حين يترك الغرفة ويتجه إلى المصعد ليغادر المكان.

فلاحظ أن الناس في المجموعة الأولى (الذين تعرضوا لكلمات توحي بكبر السن) كانوا أكثر بطئا في حركتهم بشكل ملحوظ، من المجموعة الثانية.. وكانوا أبطأ استجابة حين فحصوهم بعد ذلك!

---

(1)Bargh, J.A. ، Chartrand, T.L. (1999).

ما معنى هذا؟

معناه أن الكلمات السلبية التي قيلت لهم ، أثرت في عقلهم اللاواعي والأداء العام لهم[1]!

معنى هذا أن الكلمات السلبية التي تذكر أمامنا، تؤثر في حياتنا بشكل غير واع، دون أن ندري.

المؤثرات التي تستقبلها من البيئة حولك تؤثر في حالتك المزاجية بالفعل.. حتى وإن كنت تعتبر هذه المؤثرات تافهة ولا تأثير لها.

مثال / أن يوقظك عبد الفتاح القصري:



لي صديق وضع رنة التليفون التي توقظه ، مقطع صوتي للفنان عبد الفتاح القصري من أحد الأفلام القديمة، يقول فيه:

- « هو احنا ملناش شغلة غير نروح الشغل؟ كل يوم شغل شغل شغل؟ ربنا يتوب علينا من الشغل وقرف الشغل، دى عيشة تقرف!».

كان عمله يحتم عليه الاستيقاظ مبكرا.. وكان هذا الصوت -الذي وضعه في البداية على سبيل الدعابة- هو ما يوقظه كل يوم.

بعد فترة، لاحظ الجميع أن صاحبنا أصبح يكره عمله ولا يحب الاستيقاظ مبكرا كما كان سابقا.. السبب معروف طبعا؛، لذلك وجد نفسه مضطرا لتغيير هذه الرنة بعد فترة.

---

(1) Priming.

المؤثرات التي تستقبلها من المجتمع حولك.. تؤثر في عقلك الباطن وحالتك المزاجية مهما كانت تافهة.

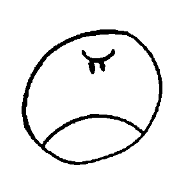
قد يبدو هذا الكلام خياليا وغير منطقي بالنسبة للبعض.. فهل تريد أن تجرب بنفسك كي تتأكد؟

تمرين: جرب بنفسك:

اقرأ كل مجموعة من الكلمات في بطء، وراقب تأثيرها في مشاعرك..

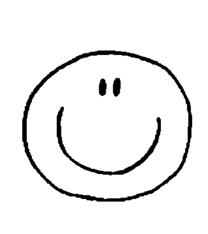
ولاحظ كيف يختلف الإحساس من مجموعة لأخرى.

المجموعة الأولى:



تعاسة- حزن - سواد - ظلم -قهر - فساد - موت - عذاب- ألم - فشل- ذل- عجز- هزيمة- ظلام- اكتئاب ...إلخ .

المجموعة الثانية:



زهور - جمال- سعادة - انتعاش- فرحة - نغم- حلوى- ابتسام- نشاط- قوة- سرور- تفاؤل- حديقة- روعة- نشوة- استمتاع - لعب- ضحك - حماس- نجاح -مرح - إنجاز - أحلام - شيكولاته- متعة- جنة- حب- حياة- لعب- مزاح - انتعاش ...إلخ.

هل لاحظت الفرق؟

بالضبط.. يمكننا أن نؤثر في حالتنا المزاجية ، بتغيير المؤثرات الموجودة حولنا..

أو على الأقل تجاهل المؤثرات السلبية.

مثال / صديقي الرومانسي:

لي صديق أنهى علاقة عاطفية منذ سنوات ، ورفضته الفتاة التي يريدها.

و هي تعيش في بلد آخر ولن يراها في حياته مرة أخرى أساسا.

كنت جالسا معه وهو يتساءل عن أخبارها.. هل تزوجت أم لا؟ هل هي سعيدة أم لا؟

و قرر أن يسأل عنها ليعرف هذه التفاصيل!

سألته: لو كانت متزوجة وسعيدة في حياتها.. هل ستشعر بالحزن؟

أجاب: نعم.. سأتألم كثيرا!



لن يستفيد شيئا من معرفة هذه المعلومة، إلا أنها ستضايقه.. فلماذا يريد معرفتها بهذا الحماس؟

الحقيقة هي أن لنا دورا كبيرا في اختيار المؤثرات التي تؤثر في مشاعرنا.

حين تشعر بالحزن، هل تقرأ قصصا حزينة وتسمع أغانيَ عن الألم والحزن؟

هل تحاول اجترار ذكرياتك الحزينة أو زيارة الأماكن التي تذكرك بتجارب سيئة؟

هل مازلت تحتفظ بصورة الفتاة التي رفضت الزواج منك؟

من يفعل هذا يجب ألا يتساءل عن سبب حالته المزاجية السيئة.. لأنـه هو السبب فيها.

لهذا أعلق في مكتبي صورا لأشـياء إيجابيـة أريـد تحقيقهـا في حيـاتي.. وأشاهد مسلسلات كارتون كوميدية قبل أن أذهب للنوم..

هـذه الأشـياء الصـغيرة ، تصـنع فارقا في مسـتوى سـعادتنا ، أكـثر مما تتصور.

حين تكون حزينا، لا تسمع أغاني حزينة.. اسمع بدلا منها أشياء تبعث فيك البهجة والسعادة وركز فيما تريد تحقيقه.

نصيحة بسيطة لكن أناسا كثيرين لا يطبقونها للأسف.

اختر كلماتك

كلماتك أنت نفسك، لها نفس التأثير على حالتك المزاجية.

حين يسأل أحدهم:

- كيف حالك؟

لو قلت له (زي الزفت) أو (أهي ماشية) فأنـت تهيـئ عقلـك البـاطن للشعور بنفس الطريقة.. لذلك فحين تتكلم بشكل إيجابي عن نفسك أمـام

الناس أو في حوارك الداخلي مع نفسك، فأنت تهيئ نفسك للشعور بمشاعر إيجابية[1].

وأيضا حوارك الداخلي مع نفسك.

حين تواجه موقفا عصيبا ، هل تحبط نفسك؟

أم تؤكد أنك قادر على تحقيق كل ما تريد وتشجع نفسك؟

كن صديقا لنفسك وليس عدوا.. حب نفسك ولا تكرهها.

طمئن نفسك دائما.. استخدم كلمات إيجابية تبعث في نفسك الأمل والثقة والسعادة..

لأن أقرب إنسان لك ، هو أنت.

تأثير الآخرين

كثيرا ما يرسل لي بعض الأصدقاء مشكلة شائعة.. وهي أن الناس الذين يتعاملون معهم، يصيبونهم بالإحباط.

فهل لهذا تأثير فعلا؟

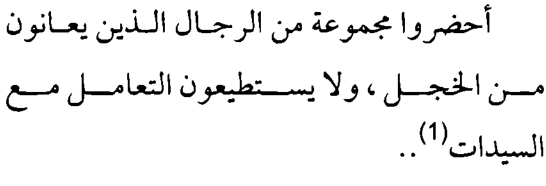
---

(1) لهذا تنصح كتب مهارات البيع، بأن يتجنب البائع الكلمات السلبية مثل : «البضاعة ليست (غالية) ولن (تعطل) بسرعة» ؛ لأن وقع هذه الكلمات سلبي على العقل الباطن للمشتري.. الأفضل أن يقول مثلا: «بضاعتنا سعرها ممتاز وتعمل لفترات طويلة بكفاءة عالية!»

مثال

تجربة:

الرجال المكسوفون!



أحضروا مجموعة من الرجال الذين يعانون من الخجل ، ولا يستطيعون التعامل مع السيدات[1]..

و أقنعوا كلًّا منهم أن يشارك في سلسلة من التجارب الوهمية التي لا علاقة لها بالموضوع.. وبعد كل تجربة كان الرجل يخرج ليجلس في الاستراحة.. حيث تجرى التجربة الحقيقية عليه دون أن يدري!

كان في انتظار كل رجل منهم سيدة جميلة، تبدو وكأنها في انتظار دورها في تجربة أخرى.. وكان دورها هو أن تستمع للرجل في اهتمام وهو يتكلم في أي موضوع ، وتبدي اهتماما بكل ما يقول. تنتهي الاستراحة فيذهب الرجل للتجربة الوهمية الأخرى؛ ثم يعود؛ ليجد في انتظاره سيدة أخرى تفعل نفس الشيء.

(1) Zimbardo 1977 Shy men study.

وبعد 6 استراحات ومقابلة 6 سيدات على مدار يـومين.. قيـل لهـم إن التجربة قد انتهت.

لكن بعد شهور من انتهاء التجربة.. استدعوهم مرة أخرى ليلاحظـوا التغيرات التي طرأت في حياتهم.. فوجدوا أن هؤلاء الرجال - الذين كانوا يعانون من خجل يعوقهم عن إقامة علاقات- استطاعوا إقامـة علاقـات بالفعل، وارتبط بعضهم في علاقات عاطفية في هذه الأشهر القليلة!

ما معنى هذا؟

شخصية هؤلاء الناس قد تغيرت؛ لمجرد أنهم اسـتمدوا بعـض الثقـة من الناس حولهم.

تقدير الآخرين لنا من أهم العوامل التي تجعلنا نشعر بالسعادة.

لو راقبت طفلا صغيرا، ستجد أنه يحاول دائما أن يلفت نظر الآخـرين حين يتعلم مهارة جديدة..

هذه الرغبة في إبهـار الآخـرين، هـي رغبـة في تقـدير النـاس وإظهـار إعجابهم بنا..

لذلك يسعى البعض للشهرة والمناصب وشراء أشياء غالية.. من أجل الإحساس بالأهمية وتقدير الآخرين.

لو كان أصدقاؤك أو أفراد أسرتك يصيبونك بالإحباط..فلا تشك من هذا أبدا ؛ لأن الموضوع في يدك أنت.

يمكنك أن تتعرف على أناس جدد يعطونك الإيجابية التي تريدها.. بدلا من أن تحاول تغيير من حولك كي يكونوا إيجابيين.

لو قررت القيام بنشاط إيجابي (كإكمال دراستك أو ممارسة الرياضة أو التطوع في جمعية خيرية..) ستتعرف على أناس جدد يشاركونك نفس الرغبة في أن يكونوا أفضل..

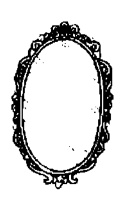
تعرف على أناس جدد، بدلا من محاولة تغيير من حولك ليكونوا كما تريد.

«نخترع شخصيات لشركائنا في الحياة ونطلب منهم أن يكونوا كما نريدهم.. ثم ننهار حين يرفضون لعب الدور الذي اخترعناه من الأساس!»

إليزابيث جيلبرت

أن تكون نفسك:

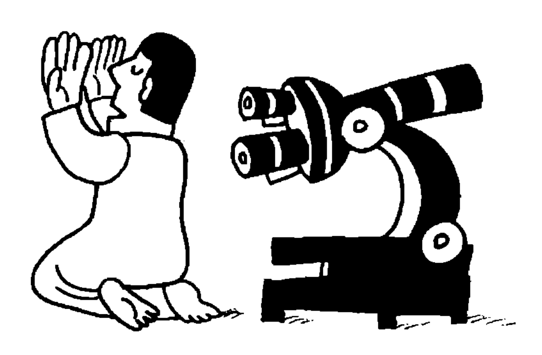
- لو كنت تعتقد أن الظروف الخارجية تؤثر في مستوى سعادتك، فهذا صحيح إلى حد ما .
- يتعمد بعض الناس التعرض للمؤثرات السلبية، ويشكون من أنهم غير سعداء!
- تجنب المؤثرات السلبية التي لا تفيد، وانشر المؤثرات الإيجابية حولك ، كي تصنع مزاجك العام بنفسك.
- كي تشعر بالسعادة اعتمد على نفسك وافعل ما يجعلك سعيدا.. لا تنتظر هذا من الناس.
- تعرف على أناس إيجابيين كي يساعدوك على أن تكون إيجابيا.



الفصل الثالث

السعادة هي : التدين

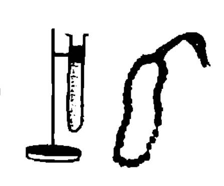
هل هذا مثبت علميا حقا؟



«نحن في سعادة لو عرفها الملوك لجالدونا عليها بالسيوف»

من أقوال الصوفية

الدين والعلم



يقولون إن التدين هو الطريق الحقيقـي للسـعادة.. وأن الشخص غير المتدين يعيش في تعاسة وشقاء.

فهل هذا صحيح فعلا؟

هل تم قياس هذا بشكل علمي دقيق؟

هل جئنا بشخص متدين وآخـر غـير متـدين، وقمنـا بمقارنـة درجـة سعادة كل منهما بشكل علمي؟

هل قمنا بدراسة مخ شخص وهو يصلي؛ لنعـرف مـا التغـيرات التـي تطرأ عليه سواء إيجابية أم سلبية؟

الإجابة عن كل هذه الأسئلة هي:

- نعم.. لقد قام العلماء بدراسة كل هذا!

وهو ما سنتكلم عنه في هذا الفصل.

التدين وقوة التحمل



تجربة:

التدين وتحمل الصعاب

نقـول إن الشـخص المتـدين، يسـتطيع مواجهـة المصـاعب أكثـر مـن الشخص العادي.

في 2007، قامت باحثة مصرية بدراسة علمية للتأكد من هذا الموضوع[1].. فقاست مستوى تدين مجموعة من المرضى.. ولاحظت مدى تأثير التدين على مستوى تحملهم لمصاعب المرض.

كيف قامت بقياس مستوى التدين؟

قامت الباحثة بقياس مدى ممارسة المريض لسلوكيات التدين..أي: الصلاة- الدعاء- الذهاب للأماكن الدينية- مساعدة الناس- قراءة الكتب الدينية....إلخ .

و بعد انتهاء هذه الدراسة..كانت النتيجة غريبة.. وغير متوقعة!

لاحظت الباحثة أن تأثير التدين لم يكن كبيرا كما توقعت.. لدرجة أن الأشخاص الذي كانوا يتمتعون بحب الحياة ، كانوا أكثر قدرة على تحمل المرض من المتدينين!

فما معنى هذا؟

الإيمان الجوهري

قامت الباحثة بمراجعة تفاصيل التجربة مرات ومرات.. إلى أن عرفت السبب وراء هذه النتيجة.

تستنتج الباحثة في نهاية الدراسة، أن التدين لا يجب أن يقاس بهذه الطريقة.. بل المفروض أن نقيس الإيمان الداخلي وليس التدين الخارجي فقط... لذلك جاءت النتيجة مناقضة لما هو متوقع!

---

(1) دراسة: سلوك التدين وحب الحياة في علاقتهما بالرضا عن الحالة الصحية لدى مرضى الأمراض المزمنة- د.هناء أحمد محمد شويخ- مدرس علم النفس الإكلينيكي- جامعة جنوب الوادي- علم النفس 2010 الهيئة المصرية العامة للكتاب.

وتقول إن هذا التدين الداخلي يجعل الإنسان قادرا على تحمل المصاعب بالفعل، أكثر من الشخص العادي.

في كثير من الدراسات في جامعات كثيرة حول العالم، وجد العلماء أن هناك نوعين من التدين.. كل منهما له تأثير مختلف على الإنسان[1]. وهما:

1- التدين الظاهري:

يمارس الشخص الشعائر الدينية ويلتزم ظاهريا، كي يكون متماشيا مع المجتمع؛ ليتقبله الناس ويحترموه.. أي أن الدافع للتدين: خارجي.

مثال: من ترتدي الحجاب لتساير المجتمع لا اقتناعا به.

2- التدين الجوهري:

العلاقة الروحية التي تربط الإنسان بالله.. الإيمان القلبي والخشوع الحقيقي ، وحب الله – تعالى – وممارسة الشعائر الدينية للتقرب له..أي أن الدافع للتدين: داخلي.

مثال: من ذكر الله خاليًا ففاضت عيناه.

في دراسة مهمة أجريت على أناس من ديانات مختلفة (بروتستانت وكاثوليك وملحدون ويهود ومسلمون) [2] وجدوا أن التدين الظاهري الخارجي، له علاقة واضحة بالإصابة بالأعراض الاكتئابية.. بينما التدين

---

(1) يسميه وليم جيمس في كتابه تنوع الخبرة الدينية: الدين النظامي والدين الشخصي.. ويسميه ألبورت وروس: الدين الظاهري والدين الجوهري..و يسميه فروم: الدين التسلطي والدين الإنساني.

(2) Smith,T McCullough,M.& Paul, J.(2003): Religiousness and depression .

الجوهري يجعل الإنسان أكثر سعادة[1] ويساعد في تحمل تقلبات الحياة وآلام المرض[2].

ليس معنى هذا أن ممارسة شعائر الدين الظاهرية غير مطلوب، بل أن الدافع له يجب أن يكون نابعا من إيمان داخلي.. وليس مجاراةً للمجتمع أو للوصول لمكاسب اجتماعية ما.

حسنا.. هل يؤثر التدين في جوانب أخرى من الحياة؟

التدين والمذاكرة!

قام باحث[3] في جامعة القاهرة، بدراسة علاقة التدين بمستوى التحصيل الدراسي.. لكنه قام هذه المرة بتقدير مستوى التدين الجوهري وليس الظاهري فقط.

فوجد أن: كلما كان الشخص أكثر تدينا، كان مستوى تحصيله الدراسي أفضل.

تفسير هذا : أن التدين ظاهرة صحية.. الإيمان بالله والاستعانة به، يعطي الإنسان ثقة أكبر في قدرته على تجاوز الصعاب (لأنه متصل بقوة أعلى) ؛ مما يجعله أكثر إيجابية وهدوءا وكفاءة في التعامل مع الحياة.

ليس هذا فقط.. فالتدين يحسن الصحة ويطيل العمر أيضا!

---

(1) نفس النتيجة توصلت لها د.نعمات قاسم (1997) التوجه الديني الظاهري والجوهري وعلاقته ببعض الاستجابات العصبية لطلاب الجامعة- ماجستير- كلية التربية بسوهاج- جامعة جنوب الوادي.

(2)Bussing A , Ostermann T, matthiessen P (2005) Role of religion and spirituality in medical patients.

(3) د.محمد السيد بخيت (2007) التدين وعلاقته بالصحة النفسية والقلق والتحصيل الدراسي- كلية التربية النوعية - جامعة القاهرة.

الدين والصحة والعمر!

هذه التجربة من أطول التجارب التي أجريت في علم النفس.. بدأت في 1932م ومازالت مستمرة حتى الآن!

قام العلماء[1] بملاحظة حياة الراهبات في أحد الأديرة.. وطلبوا منهن أن يكتبن مذكراتهن بشكل يومي.

بعد مضي عشرات السنوات.. لاحظوا أن الراهبات اللاتي كن يتمتعن بمشاعر إيجابية ويقبلن على الحياة (كما يتضح من المذكرات)، كانت صحتهن أفضل وأعمارهن أطول من اللاتي كن متشائمات ومشاعرهن سلبية.

أي أن التدين الذي يجعل الإنسان إيجابيا متفاعلا مع الحياة مقبلا عليها، يكون عمره أطول وصحته أفضل أيضا!

تأثير الخشوع

الاندماج في العبادة والخشوع في الصلاة، تجربة روحية يعرفها المتدينون جميعا.

لكن.. كيف تؤثر في حياتنا؟

قام العلماء بعمل رنين مغناطيسي (FMRI) لأمخاخ المصلين وهم يصلون.. لمعرفة الإجابة الدقيقة عن هذا السؤال!

(هناك حاجز نفسي في مجتمعنا، يمنع وضع أقطاب على رأس رجل شيخ مسلم أو قس مسيحي وهو يصلي، أو إدخاله في جهاز الرنين

---

(1) The Nun study - Deborah D. Danner of the University of Kentucky.

المغناطيسي وهو منهمك في العبادة لدراسة مخه، احتراما لقدسية الصلاة.. لذلك لا توجد دراسات من هذا النوع في عالمنا العربي).

قاموا بهذا بالفعل في أمريكا، على مخ الراهب البوذي لاما أوسر[1].

لاحظ العلماء أن مخ هذا الرجل (الذي ينهمك في العبادة والتأمل) يختلف تشريحيا عن المخ الطبيعي.. فالنصف الأيسر (المعروف بمسئوليته عن التفكير المنطقي) كان متضخما بشكل كبير[2].

وما تأثير هذا؟

لاحظوا أن هذا، جعل عنده مهارات عقلية متطورة.. مثل القدرة على فهم مشاعر الآخرين بشكل أسرع (الذكاء العاطفي) والقدرة على تحمل الصدمات النفسية والسيطرة على المشاعر السلبية.

بالإضافة إلى شيء طريف، وهو عدم تعرضه (للخضّة) بسهولة! أي أنهم حين حاولوا مفاجأته وهو يصلي، كان أكثر اطمئنانا وأكثر تحكما في رد فعله اللا إرادي.

---

(1) الغربيون منبهرون بالرهبان البوذيين لسبب ما.. فالدلاي لاما صاحب أكثر الكتب مبيعا في التأمل والسعادة ، ويشاركه في كتبه كبار علماء النفس (كدانيل جولمان مؤلف الذكاء العاطفي) ؛ لذلك أرجو من رجال الدين مسلمين ومسيحيين أن يهتموا بهذه النوعية من الكتابات وترجمتها ودمجها مع الدراسات النفسية والدينية ؛ كي نوصل قيمنا الروحية العظيمة للعالم.

(2) تذكر: يمكننا التحكم في التركيب التشريحي لأمخاخنا كما سنعرف في الفصل الخامس .

الفرق بين المتطرف والمتدين

يختلط الأمر على الناس حين يفرقون بين المتدين والمتطرف.. ويعتقدون أن الشخص كلما كان متجهما غليظا، كان أكثر تدينا وكانت حياته أكثر سعادة..

إلا أن هذا غير صحيح بالطبع.. لأن المتطرف تدينه خارجي.. أما المتدين فتدينه داخلي..

فتعالوا نتأمل الفرق..بين المتطرف والمتدين، طبقا لدراسات الدكتور محمد المهدي بجامعة الأزهر[1].

	المتطرف	المتدين
الشكل	يبدو في وجهه الحدة والتجهم، وفي كلامه عدوانية وتحد. مهمل في مظهره الذي يتعمد أن يكون ملفتا. قد يعاني من اختلاف خلقي عن الآخرين (طول زائد أو قصر واضح أو عاهة ما...)	معتدل في شكله ومظهره. حسن السمات، منبسط الوجه، نظيف و متناسق، ودود النظرات ولا يميل إلى لفت الأنظار بغرائب المظهر والملبس.
الحالة النفسية	يبدو فيه بروز ومبالغة في إحدى النواحي.. كأن يركز بلا هوادة في فكرة بعينها ، أو تراه عدوانيا أو عصبيا بلا مبرر واضح.	متزن انفعاليا..معتدل ولا يبدي مبالغة أو حدة في انفعالاته.

(1) (سيكولوجية التطرف) الفرق بين المتطرف والداعية – د.محمد المهدي – رئيس قسم الطب النفسي بكلية طب دمياط جامعة الأزهر .

	المتطرف	المتدين
الحالة الروحانية	بعيد عن روحانيات الدين وتساميه. يتحدث حديثا جافا ويبدي عدوانية أرضية منفرة، ويسلك سلوكا خشنا.	يستمتع بالإيمانيات والعلاقة الروحية السامية مع الخالق. يستريح الناس في التعامل معه؛ لأنهم يشعرون معه بمشاعر طيبة.
العلاقات الاجتماعية	علاقاته الاجتماعية مضطربة حتى مع أقرب المقربين له (والديه أو زوجته أو أبنائه) وهو دائم الصدام مع من حوله.	حسن العلاقات مع الجميع حتى وإن اختلف معهم في الرأي، وهو في خدمة من حوله، ذو مروءة ونجدة وإيثار. وحتى في مواجهة المشركين تجده يكره أفعالهم ولا يكرههم. وشعاره في ذلك (اللهم اهد قومي فإنهم لا يعلمون).
الهدف	التحكم والتسلط والاستعلاء على الناس، وتوجيههم إلى حيث يريد قهرا وقسرا (إرضاء لرغباته ونقائصه الذاتية).	مساعدة الناس من أجل خيرهم وسعادتهم.. ويبذل الكثير من وقته وجهده من أجل أهداف خيرية ، يساعد بها الناس ؛ ليتقرب إلى الله.

من حقك - بل من واجبك - أن تتدين.. لكن ليس من حقك أن تكون فظا غليظ القلب ، وتجبر الناس على اتباع طريقتك في التفكير رغما عنهم.. فإن هذا ينفر الناس مما تدعو إليه.

«إن انتشار الكفر في العالم يحمل نصف أوزاره متدينون ، بغّضوا الله إلى خلقه بسوء صنيعهم وسوء كلامهم»

الشيخ محمد الغزالي

الدين والسعادة

حين درس العلماء حياة الأشخاص السعداء.. وجدوا أن الصفة المشتركة بينهم هي التدين[1]. ووجدوا أن هذا عامل قوي في الإحساس بالسعادة.

وجدوا أن التدين يرفع من المستوى الطبيعي للسعادة ذاته.. لأن الأمر لا يتعلق بمتعة عابرة ، لكن بفلسفة حياة تعيش بها كل يوم.. فترفع من سعادتك الطبيعية بشكل مستمر.

السبب هو أن الدين يعطي معنى إيجابيًّا للحياة.. فلو كنت متدينا (تدينا جوهريا) ستجد أن الحياة جميلة، ولا يوجد فيها شيء سيئ أساسا!

حين تصيب المرء مصيبة، فإن الدين يعطي لها معنى إيجابيًّا يكفل له استيعاب أي مشكلة في الحياة، أيا كانت شدتها وفداحتها.

مثال / الحزن:

شخص فقد شخصا عزيزا عليه في حادث مؤلم.. كيف يمكنه أن يتعايش مع هذا الموقف؟

لا أعتقد أن أحدا يمكنه تحمل مأساة كهذه، لو لم يكن شخصا مؤمنا يفكر بهذه الطريقة:

- إنه في الجنة الآن.
- لقد أراده الله بجانبه.
- سأقابله في يوم من الأيام.

---

(1) د.مارتن سليجمان – مؤسس علم النفس الإيجابي– السعادة الحقيقية .

- لله حكمة في كل ما يحدث في الحياة...إلخ .

هناك كثير من المواقف لا يمكن مواجهتها بدون دين.. فهل يمكن مواجهة هذا باعتبار أنه قد مات دون هدف، ودفن في التراب ولن يعود؛ لأنه لا يوجد معنى للحياة أساسا..؟

ولو حدثت مصيبة فلا يوجد إله رحيم ينقذني حين أنظر للسماء وأدعوه؟!

الحياة بدون دين، حياة قاسية جافة فعلا.

حتى في الغرب.. من لا يؤمن بدين، فإنه يجد نفسه مرغما على الإيمان بأشياء مثل (الذكاء الكوني) و(الطاقة الروحية) كي لا يجن أو يصاب بالاكتئاب!

الدين مصدر ثري شديد الثراء لإضفاء معنى إيجابي لكل ما يحدث في الحياة.. هذه هي القيمة الحقيقية للدين في صنع حياة أفضل للإنسان.

فالمشاكل هي اختبار وامتحان من الله.. والله يحبك ولن يتركك وحيدا أبدا.. ويمكنك أن تناجيه كيفما شئت وسيسمع دعاءك ويجيبك.. وهو قريب منك في كل الأوقات.....إلخ[1] .

---

(1) في الدين الإسلامي، نجد أن الرسول ﷺ يؤكد أن أي شيء يحدث في الحياة، هو خير: **«عجبا لأمر المؤمن.. إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرا له»** ، و**«من يرد الله به خيرا يصب منه»** ، و**«ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن، ولا أذى ولا غم ، حتى الشوكة يشاكها.. إلا كفر الله بها من خطاياه»** ، و**«لا يصيب المؤمن من شوكة فما فوقها، إلا رفعه الله بها درجة، أو حط عنه بها خطيئة»**. و**«لا يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة، في نفسه وولده وماله، حتى يلقى الله - تعالى - وما عليه خطيئة»** صدق رسول الله ﷺ .

قدرة الله

تكلمت في هذا الفصل، عن الأشياء المنطقية التي استطاع العلم قياسها أو وصفها أو وضع النظريات حيالها، عن الدين والتدين.

لكن هناك جانب آخر لا يمكن تحليله أو حتى امتلاك أدوات دراسته.. وهو قدرة الله العظيمة ذاتها.

هناك مواقف في الحياة نشعر فيها أن الله يساعدنا.. وأنه استجاب دعاءنا في مواقف تفوق قدرات البشر.

مثال / مباحث أمن الدولة:

قبل الثورة، تعرضت لمشكلة تتعلق بالنشر..



وكان عندي موعد مع ضابط في أمن الدولة ليحقق معي بمقتضى قانون الطوارئ.. كلمني وهددني بتلفيق قضية؛ لأن أحد رجال الحزب الوطني كان غاضبا مني.

كنت صغيرا وقتها.. لذلك كنت قلقا ومتوترا.. فركنت السيارة في أحد الشوارع الجانبية.. ونظرت إلى السماء، ورحت أدعو الله.

قطعت خواطري رنة هاتفي المحمول.. فوجدت خالتي التي تعيش خارج مصر.. تطمئن على أحوالي وتقول:

- أكلمك كي أقول لك: لا تخف.. لا يوجد شيء في هذه الدنيا يمكنه أن يضرك مادام الله معك!

لا أعرف لماذا قالت هذا.. ولماذا الآن.. أنهيت المكالمة العجيبة في ذهول، ثم ذهبت وبالفعل انتهى الموضوع في سلام.. ولم أحك لأحد عن

هذا من يومها، إلى أن استجاب الله لأكثر دعواتنا استحالة، وهي نجاح الثورة المصرية ، وإلغاء أمن الدولة والحزب الوطني!

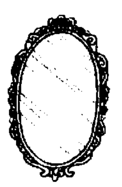
أعرف أن هذا الكلام غير علمي وربما لا يهم أحدًا سواي.. إلا أنني أومن أن الله كان بجانبي كثيرًا.. وأن هناك نجاحات كثيرة تحققت في حياتي بلا تفسير واضح إلا أن الله عظيم وكريم جدا.

الحظ (الذي سنتكلم عنه بالتفصيل في الفصل السابع) ليس صُدَفًا عشوائية..

بل هو توفيق من الله.

أن تكون نفسك:

- لا تُصَلِّ لأن أحدا يجبرك على هذا، بل صلّ لتستمتع بالتقرب إلى الله ومناجاته ، وخوض هذه التجربة الروحية الرائعة.
- التدين الجوهري يعطي معنى إيجابيًّا لحياتك ذاتها، وتفسيرا للمشاكل والمصاعب التي نواجهها، ويرفع ثقتك بنفسك وقدرتك على تخطي الصعاب.. لأنك تكون متصلا بخالق الكون - سبحانه وتعالى- وتشعر بوجوده معك دائما.
- ابْنِ علاقة وثيقة بينك وبين الله.. فاستمتاعك الشخصي بعبادته والتقرب إليه، هو التدين الجوهري الذي تكلمنا عنه.
- وهو الذي يرفع -بشكل ملحوظ- من المستوى الطبيعي للسعادة ذاته.
- من منا لا يريد هذا؟



الفصل الرابع

السعادة هي : المتع

هل الاستمتاع، هو طريق السعادة؟



«ما نسميه السعادة..
يأتي من إشباع الرغبات
المكبوتة»

فرويد

المتع والشهوات!

دعونا نتحدث عن المتع اللحظية والأشياء المادية البحتة.. التي تشعرنا بالسعادة حين نقوم بها.

ألا تلاحظ أن هذه الأشياء تحقق قدرا من السعادة بالفعل:

أن تُدْعَى لوليمة فيها أكلتك المفضلة..

أن تذهب للسينما وتشاهد فيلما جيدا..

أن تستمع لأغنيتك المفضلة..

أن تأكلي قطعة من الشيكولاتة بالبندق..

أن تخرج مع أصدقائك للملاهي..

أن تتعرف على نجمك المفضل..

أن تجلس في مكان جميل على النيل وتتأمل غروب الشمس..

لا يمكننا أن ننكر أن أشياء بسيطة كهذه، تؤثر في مستوى سعادتنا..

فأنت تشعر بالسعادة حين تأكل الملوخية بالأرانب.. أي فلسفة في شيء كهذا؟

هناك أشياء تجعلنا سعداء، على الرغم من أنها ليست مرتبطة بفلسفة الحياة ولا أي معنى عميق آخر..

وجد العلماء أن الناس تزداد سعادتهم بمجرد تفكيرهم في الأفلام التي يحبونها[1].. ويزيد إقبالهم على الحياة، حين يتنزهون لمدة نصف ساعة

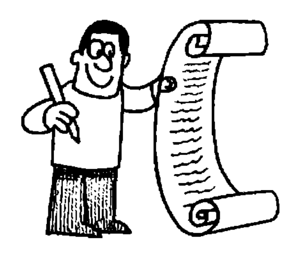
(1) 3 April، 2006- American Physiological society
www.Physorg.com/news63293074.html

يوميا[1]! أو حين يذهبون لمشاهدة الطبيعة[2] أو حين يشترون شيئا لشخص يحبونه[3]!

هذه المتع البسيطة، هي الارتفاعات التي تحدث في خط السعادة على مدار اليوم..

لذلك يسمي أبراهام ماسلو (صاحب نظرية هرم ماسلو الشهيرة) الخبرات التي ترفع خط السعادة (خبرات القمة Peak Experience) ويعتبر أن الطرب للموسيقى من هذه الخبرات.

فكيف نزيد هذه الأشياء في حياتنا؟



1- اعرف ما يسعدك:

كثير من الناس ينشغلون في العمل أو الحياة الروتينية المعتادة ، دون أن يعرفوا حقا، ما هي الأشياء التي تسعدهم؟

عندي قائمة كتبتها مع أصدقائي منذ فترة طويلة.. فيها مطاعمنا المفضلة ، وأماكن الخروج التي نحب أن نتقابل فيها.. كي نختار منها حين لا نجد مكانا جديدا.

جرب أن تكتب قائمة كهذه.. وستعرف الكثير جدا عن نفسك..

---

(1) John Bartholomew (2003) University of texas and Austin.

(2) Jo barton & Julis Pretty (2010) Essex University- Environmental science and technology-May 14 issue

(3) Dunn E.، Aknin ،L.B.، & Norton، M.I. (2008) Spending money on others promotes happiness

بعض الناس لن يجدوا شيئا يكتبونه..و السبب هو أنهم لم يتوقفوا لحظات ليتعرفوا على شيء كهذا.

كي تعرف ما يسعدك حقا، عليك أن تجرب أشياء جديدة دائما.

لم أعرف أنني أحب الغوص إلا حين جربت رياضات كثيرة قبلها.. لم أعرف أنني أحب السوشي إلا حين قررت أن أجرب مطعما يابانيا وهنديا وصينيا وماليزيا (و أكل الحشرات أيضا كما أخبرتك في فصل سابق!).

لم أعرف أنني أحب التنمية الذاتية إلا حين قررت قراءة كتاب عنوانه لا يغري أبدا بقراءته، اسمه : (العادات السبع للناس الأكثر فعالية)!

لا ترفض دعوة صديقك للذهاب للمسرح التجريبي.. أو عرض في الأوبرا.. أو السفر إلى الغردقة أو الإسكندرية.. جرب مشاهدة قناة تلفزيونية أخرى ، أو قراءة مجلة لم تَعْتَدْ قراءتها..

هناك أشياء كثيرة ممتعة في الحياة لكننا لا نعرف عنها شيئا... فلماذا لا تبحث عنها؟

جرب كي تكتشف ما يثير شغفك.. لن تعرف ما تستمتع به حقا، إلا حين تجرب أشياء جديدة كي تضمها لهذه القائمة.

2- طبق قاعدة الاستمتاع:

لو كنت تحب الكشري.. هل معنى هذا أن تأكله يوميا؟



ستجد هذا ممتعا في اليوم الأول.. والثاني.. والثالث..

في اليوم العاشر بالتأكيد لن تشعر بالسعادة حين تمر بجوار محل كشري.

لو أردت أن تستمتع حقا ، طبّق القاعدة:

قاعدة الاستمتاع:

متنوع وعلى فترات متباعدة!

متنوع : أي التنويع في المتع وعدم التركيز في متعة واحدة ؛ كي لا تفقد تأثيرها.

على فترات: أي عدم ممارسة هذه المتعة يوميا، بل على فترات متباعدة.

هذا ينطبق على أي متعة تتخيلها..

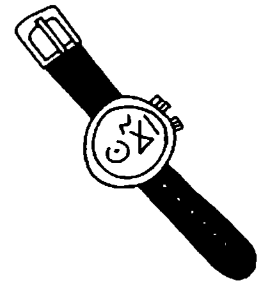
حتى لو قررت ممارسة نفس المتعة يوميا ، غيّر فيها شيئًا ما ؛ كي لا تكون مكررة بحذافيرها.

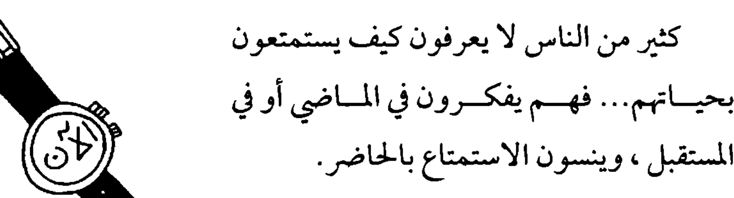
3- عش اللحظة :

«لاتضيع وقتك، فالسعادة لحظة والتعاسة ساعات»

أنيس منصور

هل كنت مع أصدقائك تقضون وقتا ممتعا ، ووجدت أن أحدكم غير سعيد؛ لأنه يفكر في شيء آخر؟





كثير من الناس لا يعرفون كيف يستمتعون بحياتهم... فهم يفكرون في الماضي أو في المستقبل ، وينسون الاستمتاع بالحاضر.

القدرة على التركيز في الزمن الحاضر وما يحدث هنا والآن، مهارة عقلية مهمة ينبغي اكتسابها، كي ندرك قيمة اللحظات التي نعيشها.

«إن كنت تستطيع أن تعيش الحاضر دوما، فأنت رجل سعيد»

باولو كويلو

تسمي د. إلين لانجر هذه الحالة (اليقظة Mindfulness) لأن بعض الناس لا يرون إلا ما يريدون أن يروه.. واليقظة هي أن تكون واعيا لما يحدث حولك ، وتلاحظ الأشياء الجديدة ؛ كي تدرك الواقع بشكل أفضل.

المكان الذي أنت جالس فيه قد يبدو مألوفا ، إلا أنه ليس كذلك.

انظر حولك جيدا ولاحظ الأشياء الجديدة التي لم تلاحظها من قبل.. وستجد أن هناك أشياء كثيرة جدا... (لاحظ خمسة أشياء على الأقل قبل أن تستمر في القراءة!) .

الحياة مدهشة ومليئة بالتفاصيل.. وفي كل لحظة تشعر فيها بالضيق، انظر حولك وتأمل تفاصيل ما تعيشه.. وستجد أن مصدر ضيقك لم يعد موجودا!

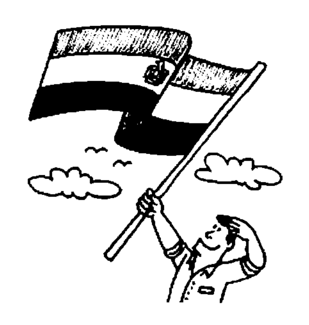
استمتع باللحظة التي تعيشها..
كي تعيش حياتك بالفعل.

4- ليس المتع وحدها:

«لا تجعل ثيابك أغلى شيء فيك، كي لا تجد نفسك يوما أرخص مما ترتدي»

جبران خليل جبران

هل يجب أن ننغمس في الملذات والمتع والشهوات كي نكون سعداء؟



بالطبع لا!

المتع ليست مصدرا رئيسيا للسعادة؛ لأنها مؤقتة..و لأنها تفقد تأثيرها بالتكرار.. ولا ترفع من المستوى الطبيعي للسعادة.

فهل صينية البطاطس في الفرن ، جعلتك سعيدا طوال العمر؟

بالطبع لا!

الاعتماد على المتع فقط كمصدر للسعادة، يؤدي لإدمانها وتكون الحياة خاوية وكئيبة ولا تستحق أن تعاش.

لابد من وجود المعنى والهدف في الحياة.. لأن هذا ما يصنع السعادة الحقيقية.

فلسفة الاستمتاع

الحياة مثل رحلة سفر بالسيارة إلى الغردقة..

طريق السفر هو رحلة حياتك نحو هدفك ، والاستراحات الموجودة في الطريق هي المتع اللحظية.

من المفيد أن تنزل في الاستراحات وتشرب أو تأكل شيئا ما، ثم تعاود الركوب لتواصل الرحلة.

- لو قضيت الوقت كله في السيارة ، ستكون الرحلة شاقة وجافة جدا.

- و لو كان هدفك هو الذهاب للاستراحات فقط، فلن تصل إلى الغردقة.. وستنحرف إلى مطاعم ليست في طريقك أساسا!

كي تصل للسعادة الحقيقية ، يجب أن يكون لحياتك معنى وهدف، وتكون هذه المتع مجرد استراحات تساعدنا على الاستمرار، وليست هدفا في حد ذاته.

قد تكون المتعة مكانًا ما تذهب إليه.. أو موسيقى معينة تحب سماعها.. أو وجبة تحبها.. أو هواية أثيرة لديك.

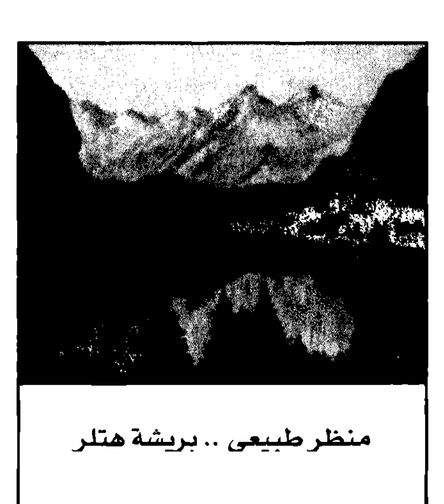
فالملك فاروق كان يحب جمع الطوابع.. والرئيس الأمريكي كارتر كان يحب النجارة وصنع الكراسي.. والرئيس الروسي بوتين يحب الرياضات القتالية.. وهتلر كان يحب رسم اللوحات....إلخ .

هذه المتع مهمة؛ لأنها تخرجنا من جو العمل وتجدد نشاطنا، وتجعلنا أكثر هدوءا وقدرة على التعامل مع الحياة.

المكافأة بالمتع

هذه المتع الصغيرة، تجعلنا سعداء فنستطيع الإنجاز بشكل أفضل... كما يمكن أن نكافئ أنفسنا بها، كي نحفز أداءنا.

حين أنتهي من هذا الكتاب، وعدت نفسي أن أذهب إلى مكان أحبه لأقضي وقتا طيبا.. أفعلُ هذا كثيرا!



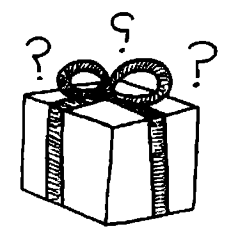
منظر طبيعى .. بريشة هتلر

من المهم أن نكافئ أنفسنا..

فالأهم من النجاح، هو الاستمتاع بهذا النجاح.

مثال / المتعة.. متى؟

لي صديق ناجح.. يطبق تقنيات التنمية الذاتية ، ويهتم بمعرفتها أولا بأول.



كنا نتناقش حول هذا الموضوع.. أن نكافئ أنفسنا بالأشياء التي تسعدنا.. فسألني سؤالا وجيها.

- حين أنجح أكافئ نفسي بالذهاب لعرض فني.. لكن حين أفشل أفعل ذلك أيضا .. أواسي نفسي! فأيهما أصح؟

أن أكافئ نفسي بالمتع حين أنجح؟

أم أواسي نفسي بها حين أفشل؟



تجربة:

كيف تكافئ نفسك ؟

قامت كارول دويك[1] من جامعة ستانفورد، بمكافأة الطلاب بأكثر من طريقة؛ لمعرفة أكثر الطرق تأثيرا.

وجدت أن أكثر الطلاب الذين أصبح أداؤهم أفضل، هم الذين كوفئوا على المجهود الذي بذلوه.. وليس على النتيجة النهائية أو على ذكائهم.. فحين كوفئوا على المجهود كان هذا دافعًا قويًّا لهم، كي يبذلوا مجهودا أكبر في المرات التالية.

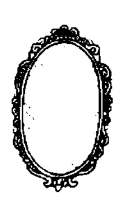
(1) Carol Dweck Praising student's effort is more effective that praising Intellegence.

معنى هذا، أن أفضل طريقة كي نحفز أداءنا، هي أن نكافئ أنفسنا على هذا الأداء..

أي أن نكافئ أنفسنا إذا فعلنا كل ما في وسعنا، بغض النظر عن النتيجة النهائية.. فقد يكون سببها عوامل ليس لنا يد فيها.

أن تكون نفسك:

- لو كنت تعتقد أن هناك أشياء مادية تشعرك بالسعادة ، فأنت على حق.
- لو أردت أن تستمتع حقا ، طبّق قاعدة الاستمتاع.
- لاحظ أن المتع لا ترفع من المستوى الطبيعي للسعادة ، لكنها مؤقتة ، وتأثيرها يزول.
- المتع ليست هدفا نهائيا على الإطلاق.. فلابد من هدف حقيقي يصنع معنى لحياتك.
- المتع تسليك وترفع كفاءتك، كما يمكن استخدامها كمكافأة حين تقوم بها عليك.



الفصل الخامس

السعادة هي : الچينات

هل السعادة.. صفة وراثية؟

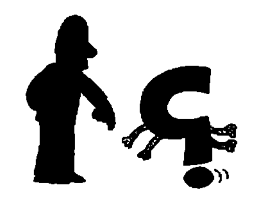


«من يحاول تغيير
سعادته، كأنه يحاول
تغيير طوله»!

ديفيد تيليجان

خيال علمي

تأمل معي هذا المشهد..



رجل يتنزه مع حيوانه الأليف في أحد المتنزهات.. ولم يكن الحيوان مربوطا بحبل فابتعد قليلا عن صاحبه.

انتبه الرجل لهذا، فناداه بصوت عال: كوكا!

فأتى له مسرعا وهو يهز ذيله في مودة ، وقفز على ذراع الرجل وراح يلعق وجهه سعيدا، بينما الرجل يتحسس فراءه الناعم.

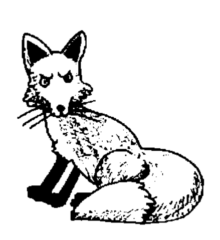
سؤال:

ما هو الحيوان الأليف الذي تتوقع أن يكون في هذا المشهد؟

في الأحوال العادية ليس أمامك اختيارات عديدة.. فهذا السلوك الودود تجاه البشر لا يكون إلا من الكلاب وفي أحوال نادرة من القطط.

هذا المشهد -عزيزي القارئ- بطله باحث في (معهد علم الخلايا والوراثة بنوفوسبيرسك في سيبيريا) وهو ينادي أحد حيوانات التجارب، وقد خرج ليتنزه معه قليلا.. ليس كلبا ولا قطة، بل ثعلب غير مدرب!

الثعلب المكار!



يلعب الثعلب - دائما - دور الشرير في قصص الأطفال.. لأن الثعالب معروفة بعدم القابلية للترويض كحيوانات كثيرة أخرى.. فهل رأيت في حياتك استعراضا في السيرك للثعالب أو الحمير الوحشية؟

كان هذا المشهد مستحيلا منذ سنوات قليلة؛ لذلك يصف البعض هذه التجربة بأنها «أعظم تجربة استنسالية أجريت إلى يومنا هذا[1] ».. فهذا الثعلب الفريد من نوعه، ليس مدربا.. لكن هذا السلوك جزء من تكوينه النفسي الطبيعي!

كيف فعلوا هذا؟

كانت التجربة بسيطة للغاية.. لاحظ الباحثون أن بعض الثعالب ودودة مع البشر بينما البعض الآخر تتعامل معه بشراسة.. فسألوا أنفسهم: ماذا سيحدث لو عزلنا الثعالب الودودة، وجعلناها تتزاوج معا لعدة أجيال قادمة؟

استمرت هذه التجربة لأكثر من ربع قرن.

كانوا يستبعدون الثعالب العدوانية من كل جيل، ويستنسلون أجيالا جديدة من الثعالب المسالمة الودودة مع البشر.

وظهرت نتائج عجيبة أذهلت الباحثين أنفسهم!

كانت الثعالب الجديدة تنبح وتهز ذيلها حين تقترب من الإنسان.. وكانت آذانها وذيولها متجهة للأسفل كالكلاب وليس للأعلى كالحيوانات البرية الطبيعية.. وكان فراء معظمها مبرقشا غير منتظم اللون.. وأصبحت سريعة التعلم والاستجابة للأسماء التي يطلقها الباحثون عليها، لدرجة أن البعض أصبح يقتني ثعالب أليفة في بيته ليربيها مع أطفاله[2].

---

(1) مجلة ناشونال جيوجرافيكس – مارس 2011.

(2) يقول العلماء إن الحيوانات الأليفة (التي لا تستطيع الحياة بدون الإنسان، كالدجاج وحيوانات الزينة..) قام الإنسان باستنسالها من أسلاف أكثر شراسة منذ آلاف السنين. فيرجحون أن الكلب نتيجة استنسال الذئاب منذ 15 ألف سنة مضت، والدجاج نتيجة استنسال طير الأدغال الأحمر منذ 5 آلاف سنة – نفس المصدر.

لماذا أحكي لكم هذه التجربة؟

لأن الثعالب بطبيعتها، تشعر تجاه الإنسان بالعدوانية والتوتر، لدرجة أن بعضها كان يعض قضبان القفص حين يرى البشر!

لكن العلماء استطاعوا تغيير (التركيبة النفسية) لحيوان متوحش عن طريق تغيير چيناته.. وحولوه إلى حيوان يشعر بالسعادة والمرح تلقائيا حين يكون بالقرب من الإنسان.

فهل معنى هذا أن الحالة النفسية، تحددها الچينات فقط؟

چينات السعادة

أكد العلماء لفترة طويلة أن الإنسان غير قادر على تغيير مستوى سعادته؛ لأن الچينات والعوامل الوراثية هي ما يحدد هذا.. تماما مثل لون أعيننا وشعرنا واستعدادنا للإصابة ببعض الأمراض.

فهل هذا صحيح؟

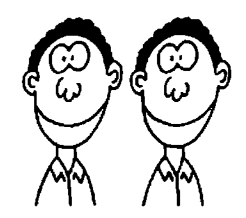
فكر في الأمر.. أعرف أسرة شديدة الكآبة لدرجة أن أطفالهم عابسون طوال الوقت.. وأسرة أخرى دائمة المزاح والسخرية من بعضهم البعض!

فهل التفسير الوحيد لهذا، هو الچينات؟

هل نرث السعادة والتعاسة في چيناتنا؟

تجربة:

دراسة التوائم:



درس العلماء الحالة النفسية للتوائم المتطابقة؛ ليعرفوا تأثير جيناتهم المتطابقة في مستوى سعادتهم.

هل سيكون متطابقا؟

وجدوا أن إصابة طفل منهم بالاكتئاب، تعني أن احتمال إصابة الثاني أكبر من الشخص العادي..

لكنهم لاحظوا شيئا بالغ الأهمية، وهو أن الطفل الثاني ولو تمت تربيته بعيدا عن توأمه ، فإن هذه النسبة ستنخفض كثيرا جدا[1]!

معنى هذا أن السعادة ليست صفة جينية فقط، لكننا أيضا (نتعلم) من الوالدين طريقة التفكير التي تجعلنا سعداء!

لو رأى الطفل والديه متشائمين وانهزاميين حين تواجههما مشكلة، قد يصبح متشائما وانهزاميا هو الآخر.. لأنه يعتقد أن هذه هي الطريقة الطبيعية الوحيدة للتعامل مع الحياة ولم يتعلم طريقة غيرها.. وربما يتعمد أن يكون عابسا كي يقلد الكبار.. وهو ما سيؤثر على حالته النفسية[2] .

---

(1) A Population-Based Twin Study of Lifetime Major Depression in Men and Women- From the Departments of Psychiatry (Drs Kendler and Prescott) and Human Genetics (Dr Kendler)، Medical College of Virgina، Virginia Commonwealth University College of Medicine، Richmond; and the Virginia Institute for Psychiatric and Behavioral Genetics، Richmond (Drs Kendler and Prescott).

(2) التعبيرات التي نضعها على وجوهنا تؤثر في حالتنا المزاجية - Facial feedback theory.

حسنا.. قلنا إن الجينات تؤثر في سعادتنا.. وكذلك التربية..

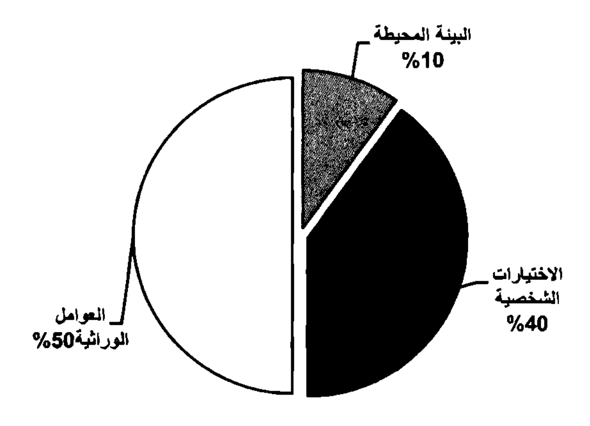
فهل معنى هذا، أننا لا نستطيع رفع مستوى سعادتنا؟

مكونات السعادة

د.سونيا لوبوميرسكي من جامعة كاليفورنيا[1] بعد سنوات طويلة من الأبحاث حول هذا الموضوع ، وجدت أن هناك ثلاثة عوامل تحدد مستوى سعادتنا، وتختلف في قوة تأثيرها.

فالسعادة -طبقا لهذه الدراسة- تتكون من:

- 10٪ الظروف المحيطة .
- 40٪ الاختيارات الشخصية .
- 50٪ العوامل الوراثية .



(1) THE HOW OF HAPPINESS -Sonja Lyubomirsky - 2008.

الچينات لا ترسم بدقة مسار حياتنا كما يعتقد البعض.. لكنها تعطيك فقط (الاستعداد الوراثي) لأن تكون مثل والديك.. وأنت من يختار.

هل تريد أن تكون مثلهم فعلا؟ أم تريد أن تغير هذا؟

هنا أسمع شخصا يقول:

هذا الكلام غير مقنع.. وأنا غلطان إني اشتريت الكتاب ده!

- ليه بس؟

- بعض الناس أكثر سعادة؛ لأن تركيب مخهم يختلف عن الآخرين.. فالبعض عندهم قدرات ذهنية أعلى، تجعلهم قادرين على فهمْ الحياة بشكل أفضل فيصبحوا سعداء.. وتركيب المخ شيء تحدده الجينات!

ما ردك على هذا الكلام؟

أنت أقوى من مخك!

قال العلماء قديما، إن شخصيتك ومهاراتك محكومة بالقدرات التي يجيدها مخك.. ولا أحد يمكنه تغيير التركيب التشريحي لمخه.

كان هذا الكلام صحيحا منذ 10 سنوات مضت.

أما اليوم فقد أثبت العلماء شيئا لم يكن أحد يتخيل أنه ممكن!

تجربة :

التاكسي :

في سنة 2000 ، قامت عالمة مخ وأعصاب [1] بدراسة أمخاخ سائقي التاكسي.



تعرفون أن المهارة التي تميز السائق، هي معرفة الطرق والأماكن وتحديدها بدقة.. لذلك قررت معرفة مدى تأثير هذا في أمخاخهم.

اكتشفت أن المنطقة المسئولة عن تحديد الطرق والأماكن[2] في أمخاخ سائقي التاكسي، أصبحت أكبر من مثيلاتها في مخ الإنسان العادي.

ليس هذا فقط.. بل وجدت أن السائق الذي يتمتع بخبرة أطول، يتضخم عنده هذا الجزء أكثر من باقي السائقين!

ما معنى هذا الاكتشاف؟

معناه أن طول ممارسة القيادة.. أدى إلى تغيير المخ كي يتلاءم مع هذه الوظيفة .

أي أننا لسنا محكومين بتكوين أمخاخنا كما كان العلماء يعتقدون قديما.. وأن بإمكانك التحكم في مخك وأن تشكله كيف تشاء!

---

(1) Dr.Eleanor Maguire- University college London-2000.

(2) Hyppocampus.

وبالمناسبة.. حصلت العالمة التي اكتشفت هذا الأمر على جائزة نوبل في الطب سنة 2003.

كيف تغير مخك؟



تخيل أن المخ مكون من دوائر كهربائية.. وفيها أسلاك كثيرة تنقل الكهرباء من مكان إلى آخر؛ لتنفيذ المهام التي صمم المخ من أجل تنفيذها.

فلنفترض أنك قررت تعلم قيادة السيارات.. وبدأت بالفعل في تعلم أول خطوة.. فما الذي سيحدث داخل مخك؟

كيف سيتعلم ويخزن هذه المعلومات الجديدة؟

سيقوم المخ بمد فرع صغير من أحد الأسلاك.. ليكون هذا الفرع الجديد مسئولا عن المعلومة الجديدة.

لو قررت التوقف عن تعلم القيادة.. فلن تمر الكهرباء في هذا الفرع.. فيضعف ويتآكل ويختفي تماما ؛ لأنه لم يعد مستخدما.

أما لو قررت ممارسة هذه المعلومة أكثر من مرة.. ستمر الكهرباء أكثر في هذا الفرع، فيصبح أكثر قوة.. وفي كل مرة تقود فيها السيارة سيمتد فرع جديد لينضم إليه.. فيصبح سلكًا سميكا قويا.

لو قررت الممارسة الدائمة والتعلم من الأخطاء.. ستنضم لـه أسـلاك أخرى، حتى يصبح كابلًا كاملًا.. لذلك تتحول المهـارة الجديـدة إلى عـادة راسخة، وجزء يصعب تغييره في مخك وشخصيتك.

هكذا يتعلم المخ المهارات الجديدة[1].

فبعد تعلم قيادة السيارات، هل رأيت أحدًا نسيها قط؟

ييأس بعض الناس حين يحاولون التغيير ولا يسـتطيعون.. إلا أن هـذا طبيعي جدا.

التغيير صعب في البداية..لأن أسلاك عقلك ليست مرتبة بهذه الطريقة بعد.

أنت تقوم بتغيير مخك ذاته - كما رأينا - بتكرار السـلوك الـذي تريـده مرات ومـرات ومـرات، حتـى يصـبح جـزءا مـن شخصـيتك وتركيبتـك النفسية.

فلا تتوقف أبدا عن المحاولة ، ففي كل مرة تصبح أكثر قـوة مـن المـرة السابقة.

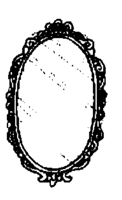
---

(1) بلغة علمية: المعلومات المكتسبة تظهر لها روابـط عصـبية جديـدة تـربط الخلايـا العصـبية، وبتكرار الممارسة تقوى هذه الروابط وتزداد ثباتا.

Newroplasticity – Richard Davidson -2000

أن تكون نفسك:

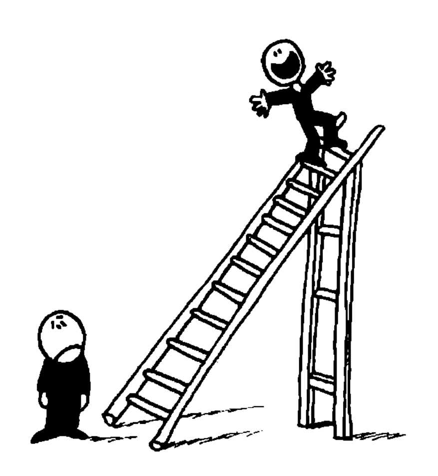
- لو كنت تعتقد أن الچينات هي التي تحدد مستوى سعادتك ، فهذا صحيح بنسبة 50٪!
- هناك عوامل أخرى مؤثرة ، هي الاختيارات الشخصية والبيئة المحيطة.
- السعادة ليست محكومة فقط بچيناتك..فبإمكانك تغيير التركيب التشريحي لمخك ذاته.
- لا تجبر نفسك على التغيير الفوري.. لا تقس على نفسك..
- بل كرر المحاولة مرات ومرات، وستجد أنها قد أصبحت جزءًا من شخصيتك.



الفصل السادس

السعادة هي : النجاح

حين أُصبح ناجحا ، سأكون سعيدا !



«لا تحاول أن تكون إنسانًا ناجحًا، بل إنسان ذو قيمة»

ألبرت أينشتاين

السعادة والنجاح

تخيل أن عندك اختبارين مهمين هذا الأسبوع.. وأن عليك المذاكرة من أجل الاستعداد لهما.

- **الاختبار الأول:** مادة مسلية جدًّا.. والكتاب الذي تستذكره ممتع ومشوق وتشعر بالسعادة لأنك تقرؤه..
- **الاختبار الثاني:** مادة مملة للغاية.. والكتاب كئيب ممل ،تشعر بالضيق والضجر وأنت مجبر على الجلوس وقراءته.

أي الاختبارين ستحقق فيه نتيجة أفضل؟

بالطبع الاختبار الأول.. أليس كذلك؟

الحقيقة هي أن الإنسان السعيد قادر على تحقيق النجاح أكثر من الإنسان المحبط والتعيس..

لو كنت مستمتعا بما تقوم به ستشعر بالسعادة، وستكون أكثر إيجابية وإبداعا وإقبالا على العمل، وبالتالي أكثر إنتاجية وأكثر نجاحا.

ليس صحيحا أن النجاح هو ما يحقق السعادة.. بل بالعكس..

السعادة هي التي تحقق النجاح!

ثلاثة قوى للنجاح

يقول نيوتن إن الجسم الساكن يظل ساكنا مالم تؤثر عليه قوة ما..

وأقول بالمثل: الفاشل يظل فاشلا مالم تؤثر عليه قوة ما!

ما الذي يجعل بعض الناس متحمسين ومستعدين لبذل جهد أكبر لتحقيق أهدافهم.. في حين ييأس الآخرون سريعا، ولا يكونون متحمسين كي يتعبوا بقدر كاف؟

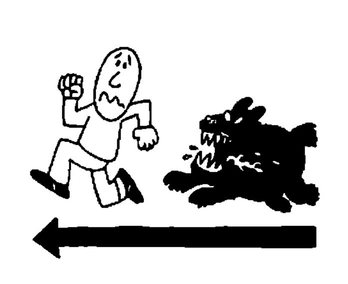
لابد من وجود قوة دفع ما تحرك البشر ؛ لتجعلهم أكثر نجاحا.. فما هي هذه القوة؟

من خلال مقابلاتي ومعرفتي الشخصية بكثير من الناجحين في مجالات مختلفة، وجدت أن هناك ثلاثة قوى رئيسية، موجودة عندهم جميعا بشكل متفاوت.. هي التي تولد الطاقة والرغبة العارمة في النجاح.

هذه القوى الثلاثة هي:

1- القوة الأولى: الخوف من الفشل.

الناجح يكره الفشل أكثر من أي شخص آخر.. يضايقه جدا أن يتخيل حياته دون أن يحقق شيئا.. قد تكون هذه الفكرة عادية بالنسبة لشخص ما، لكنها للناجح تعتبر كابوسا رهيبا.



لو أردت أن تحقق شيئا ما، يجب أن (تكره) الوضع دون هذا الشيء.. فلو كنت سعيدا راضيا بدونه، لن تجد دافعا قويا كي تحققه.

مثال

تخيل أنك تجري في الشارع لتمارس الرياضة قليلا.. ما هي سرعتك في هذا الوقت؟

(قيم سرعتك من 1 إلى 10)

حسنا.. ماذا لو وجدت كلبا مسعورا يتساقط اللعاب من فمه وهو يزمجر ويحدق فيك بعينيه الحمراوين، وراح يجري خلفك بكل قوته محاولا أن يعضك.. ما هي سرعتك في هذا الوقت؟

(قيم سرعتك من 1 إلى 10)

الخوف من شيء ما يجعلنا نبذل مجهودا مضاعفا من أجل الهروب منه.. ليكن هذا الشيء: الفشل!

يجب أن تكره وتخشى فكرة الرسوب، كي يكون هذا دافعا قويا للمذاكرة باجتهاد.

كثيرا ما يكون الدافع لنجاح البعض هو الخوف من شيء ما.. الخوف من أن المنافس قد يتفوق عليهم.. أو أن الترقية قد تفوتهم.. أو أنهم قد يفشلون في زيادة المبيعات أو الحصول على الدكتوراه.. أو حتى شماتة الأعداء أو الإحساس بالنقص!

كان نابليون بونابرت قصير القامة، وكان هذا الأمر يضايقه.. لذلك كان يهرب من إحساسه بالنقص فاستطاع تحقيق نهضة كبيرة في فرنسا في وقت من الأوقات (رغم أنه ليس فرنسي الأصل أساسا!).

الخوف من الفشل مفيد حين نجعله دافعاً لنا؛ لبذل المزيد من الجهد والطاقة لتحقيق أهدافنا.

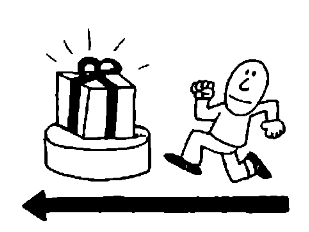
لكن..

لو استخدمت القوة الأولى فقط (الخوف من الفشل) ستعيش في رعب وقلق دائمين.

استخدام هذه القوة وحدها غير صحي على الإطلاق!

2- القوة الثانية: الرغبة في الهدف:

لو كنت تريد تحقيق هدف ما ، يجب أن تريده فعلا.. لابد أن تحبه وأن ترغب في تحقيقه بكل كيانك.. لدرجة ألا تتخيل حياتك من دونه.



حب الهدف والرغبة الصادقة في تحقيقه، شرط أساسي للنجاح.. لو كان الهدف لا يعني شيئا بالنسبة لشخص ما، فلن يبذل جهدا يذكر من أجل تحقيقه.

مثال

تخيل أنك تجري في شارع (غير الذي فيه الكلب!) لتمارس الرياضة قليلا.. ما هي سرعتك في هذا الوقت؟

(قيم سرعتك من 1 إلى 10)

حسنا.. ماذا لو قيل لك إنك في سباق للجري.. ولو تفوقت فيه ستحصل على مليون جنيه!

(قيم سرعتك من 1 إلى 10)

بالضبط.. لو كانت هناك مكافأة تريدها ستبذل المزيد من الجهد.. أما لو كانت المكافأة غير مغرية أو غير مهمة بالنسبة لك (ستحصل في نهاية السباق على قلم رصاص مجاني!) فلن تبذل نفس الجهد.

قال لي قارئ شاب، إنه لا يجد دافعا ليستذكر باجتهاد في الثانوية العامة.. فهو لا يخشى الرسوب ولا يجد أن الحصول على مجموع كبير هدف عظيم يستحق التعب من أجله.

سألته عما يتمناه في الحياة بعيدا عن الدراسة.. فقال لي الكثير من الأمنيات والأحلام، ومنها (زيزي) ابنة الجيران.

فقلت له إن الطريقة الوحيدة كي يتزوج زيزي، هي الحصول على مجموع مرتفع، ليدخل كلية عريقة ، فتكون فخورة به وهو يتقدم لخطبتها..

وبالطبع كان لهذه الفكرة تأثير في حماسه وإقباله على المذاكرة.

يسمون هذا بالشغف (Passion) أي أن يكون الهدف بالنسبة لك هاجسا يطاردك ليل نهار.. ألا تفارق صورته مخيلتك أبدا، وأن ترغب في تحقيقه أكثر من أي شيء آخر في الحياة.

الافتتان بالهدف شيء صحي، حين نجعله دافعاً لنا لبذل المزيد من الجهد.

3- القوة الثالثة: استمتع بالطريق:

ولو استخدمت القوة الثانية فقط (الرغبة في الهدف) قد يجعلك هذا تعيسا لحين تحقيق الهدف.



لذلك تأتي أهمية القوة الثالثة التي تكلمنا عنها..

لا تؤجل السعادة لحين تحقيق الهدف، بل استمتع بعملية تحقيق الهدف ذاتها.

مثال

تخيل أنك تجري في الشارع ، ويجري خلفك كلب..

وفي نهاية الشارع هناك مليون جنيه في انتظارك..

وفي نفس الوقت: أنت تحب الجري وتستمتع به جدا، وكلما جريت أسرع تشعر بسعادة أكبر!

ما هو أداؤك في هذه اللحظة؟

السعادة.. متى؟

معظم الناس يؤجلون الشعور بالسعادة.

فالسعادة ستأتي حين أدخل الجامعة.. أو حين أتخرج منها.. أو حين أتزوج.. أو حين أجد عملا جيدا.. أو حين يصبح لي أبناء.. أو حين يتخرج هؤلاء الأبناء من الجامعة.. أو حين يتزوجون... إلخ .

ثم يجد المرء نفسه وقد أفنى عمره كله في الجري وراء السعادة، دون أن يعرف كيف يعيشها.

من حصل على جائزة نوبل لم يقض حياته كلها مكتئبا، حتى يحصل عليها.. بل كان يجد متعة فيما يقوم به.

فالسعادة الحقيقية ليست الهدف النهائي فقط..

لكنها في استمتاعك بالسعي نحو هذا الهدف.

السعادة هي: تحقيق الهدف	السعادة هي: الطريق نحو الهدف
سعادة مؤجلة لحين تحقيق الهدف	سعادة فورية، تجعلك قادرا على تحقيق الهدف.
السعادة قصيرة المدى.. لأنها تحدث حين يتحقق الهدف فقط، ثم يعود المستوى الطبيعي للسعادة.	سعادة طويلة المدى.. لأنك تشعر بها يوميا في حياتك العادية وفي عملك.. أي أنها ترفع المستوى الطبيعي للسعادة.
لو حدثت صعوبات قد ييأس الإنسان ويتوقف عن المحاولة.	لو حدثت صعوبات ستستمر في المحاولة.. لأنك تقوم بشيء تحبه.

حين تلعب الكرة مع أصدقائك.. فأنت لا تلعب فقط من أجل الفوز، بل لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء أيا كانت النتيجة.

فكر في حياتك بنفس الطريقة.. استمتع بالحياة نفسها ولا تؤجل السعادة لحين إحراز الهدف.

أنــا الــلي بــالأمر المحــال اغتــوى

شفت القمـر نطيـت لفـوق في الهـوا

طلتـه مـا طلتـوش، إيـه انـا يهمنـي؟

وليه؟.. ما دام بالنشوة قلبي ارتـوى

عجبي!

صلاح جاهين

لو كنت سعيدا أصلا، ستكون قادرا على العمل والإنجاز أكثر..



تجربة:

السعادة تحقق النجاح

- جعلوا بعض الأطفال يفكرون في شيء يحبونه.. ثم كلفوهم بمهام يقومون بها (تركيب مكعبات وما إلى ذلك) فاكتشفوا أن هؤلاء الأطفال، أدوا مهامهم بشكل أفضل، من الذين لم يفكروا في شيء يحبونه قبل الاختبار[1]!

- فعلوا نفس الشيء مع مجموعة من الشباب.. اكتشفوا أنهم حصلوا على نتائج أكبر في الاختبار[2].

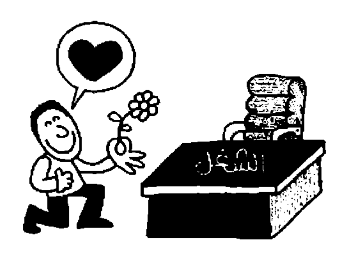
(1) Master,J.C.,Barden.R.C,&Ford,M.E.,1979.Effective state, expressivebehavior, and learning in children.

(2) Bryan,T. & Brian. J. 1991.positive mood and math performance.

- وأيضا مع رجال الأعمال.. الصفقات تتم بكفاءة أكبر حين يشعر الإنسان بمشاعر إيجابية [1].

حين تكون سعيدا.. يكون أداؤك أفضل.

أن تعمل ما تحب



وائل عازف بيانو.. حين تتأمله وهو يعزف ستجده شديد الاندماج.. يغمض عينيه في استمتاع وينسى كل ما حوله ويستغرق تماما في العزف.. وكأنه يعيش في عالم آخر غير عالمنا.

هل مررت بشيء كهذا من قبل؟

هل استغرقت يوما في ممارسة نشاط تحبه ، ثم اكتشفت أن ساعات كثيرة مرت دون أن تلاحظ؟

يسمي د.ميهاي شكسميهاي (اسمه كده!) هذه الحالة بـ : التدفق (flow).. ويقول إنها تحقق السعادة طويلة الأمد.. وأن من يشعر بهذه الحالة بانتظام في عمله أو هوايته، يشعر برضى أكبر عن حياته بشكل عام، ويكون أكثر سعادة على المدى الطويل.

من علامات الاندماج:

✍ الاستغراق الكامل، لدرجة نسيان احتياجات الجسم الأساسية كالطعام والشراب..

---

(1) Kopelman،S.،Rosette،A. S &Thomson، L.، 2006.strategic display of positive and negative and neutral emotions in negotiations. Organizational behavior and human decision processes.

- عدم تقـدير الوقـت بشـكل جيـد، أي أن تمـر السـاعات دون أن تشعر..
- التركيز الكامل لدرجة تجاهل أي مؤثرات خارجية أخرى..
- أن يكون هذا النشاط صعبا إلى حد ما، أي ليس سهلا روتينيا قـد يشـعرك بالملل، لكنه يجـذب انتبـاهك ويحفـزك لإخـراج أقصـى ما عندك..
- أن يؤدي هذا النشاط إلى تحقيق أهـداف مهمـة في الحيـاة، أي ألا يكون هذا النشاط لعب البلاي ستيشن، أو الدردشة عـبر شاشـة الكمبيوتر.

كل الناجحين يعرفـون هـذه الحالـة جيـدا.. فالاسـتغراق في عملهـم واستمتاعهم به إلى درجـة الانـدماج والشـعور بالنشـوة، هـو مـا جعلهـم يتفوقون في مجالاتهم ويتميزون فيها عن الآخرين.

فهل تعتقد -مثلا- أن د.أحمد زويل كان يكره مذاكرة الفيزياء؟

«لا تعمـــل في مجـــال تكرهـــه، وتستمتع في وقت فراغك.. بل اعمل في مجال تستمتع به، كما تفعل في وقت فراغك» .

بيكاسو

من يندمج في نشاط يحبه أيا كان (تربية أطفـال- إدارة شركـة نسـيج- تعلم اللغة الصينية- قيادة سـيارة نقـل....إلـخ) سـيرى الصـعوبات التـي تواجهه وكأنها تحديات ممتعة عليه تخطيها، والمجهود الـذي يبذلـه سـيكون نشاطا ممتعا.. كمتعة حل الكلمات المتقاطعة أو سودوكو.. حـين تنـدمج في لعبة تحبها ستجد صعوبتها ممتعة!

لي صديق كان يعمل في الهندسة، لكنه قرر ترك هذا المجال تماما والتخصص في تدريب الخيول!

ومؤلف الكتاب طبيب أسنان قرر أن يكون رساما للكاريكاتير ومتخصصا في التنمية الذاتية!

كي تكون سعيدا وناجحا، اعمل في مجال يناسب طبيعتك، لا مجال يجعلك مجبرا على أن تكون شخصًا آخر.

لكن.. كيف تعرف ما يناسب طبيعتك؟

ما هي طبيعتك أساسا؟

تقوم بعض الشركات العالمية بإجراء اختبارات الشخصية للموظفين، لتحديد ما إذا كانت الوظيفة الشاغرة تناسب شخصياتهم أم لا[1].

ومن أهم هذه الاختبارات... اختبار مايرز بريجز المبني على أبحاث كارل يونج، وقد جربته كثيرا وكانت نتائجه دقيقه بشكل مبهر.. لذلك أقدمه لك – عزيزي القارئ – كاملا باللغة العربية.

لإجراء الاختبار، ادخل هذا الرابط www.DrSherif.net/test وهو رابط مخصص لقراء الكتاب فقط، ولا يظهر لزائر الموقع العادي.

لو اكتشفت أن عملك لا يناسب شخصيتك..ما الذي يمكن عمله؟

1- قبل أن تغير المجال، مارس هواية لتعوض بها هذا.. فلو كنت انطوائيا مجبرا على التعامل مع الناس ، اقض وقت فراغك –مثلا– في القراءة..

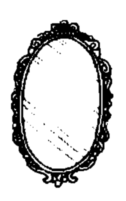
(1) صمم علماء النفس الإيجابي اختبار (Signature Strengths) لقياس عناصر القوة النفسية.. لو أردت تجربته ستجده في موقع : www.authentichappiness.com . لكنني أقدم لك اختبارًا أعتبره أفضل .

ولو كنت اجتماعيا مجبرا على عمل كتابي، اقض وقت فراغك وسط الناس، وهكذا.. بهذا تكون قد مارست ما يناسب طبيعتك، ولم تخاطر بتغيير عمل قد يكون مناسبا.

2- لو كنت متأكدا من أن العمل لا يناسب طبيعتك على الإطلاق ويجعلك تعيسا، فكر جديا في تركه والانتقال إلى وظيفة تناسبك كي تصبح أكثر سعادة.. بالطبع لا أنصح بالتغيير المفاجئ بل التدريجي المحسوب والمدروس.. تعرّف على المجال الجديد كي تدرك كل جوانبه أولا، ربما لا يكون كما تعتقده.

أن تكون نفسك:

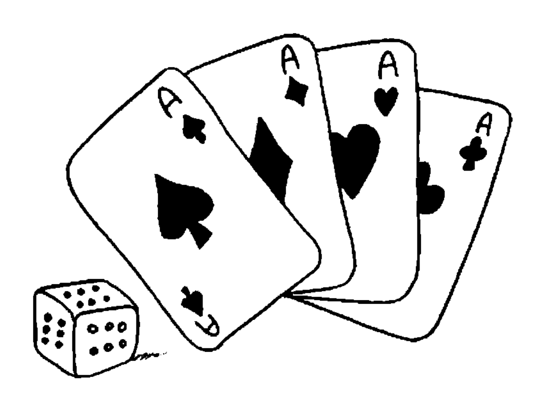
- اعرف نفسك، كي تستطيع أن تكون نفسك!
- كن سعيدا الآن.. لا عند تحقيق أهدافك فقط.
- الحياة فكرة في أذهاننا، ترفع من مستوى سعادتنا نفسه.
- هناك ثلاثة قوى تدفعنا للنجاح، منها الاندماج...الذي يرفع من المستوى الطبيعي للسعادة.
- كن نفسك واستمتع بما تحب القيام به كي تكون ناجحا فيه.
- النجاح يحقق السعادة، والعكس صحيح.



الفصل السابع

السعادة هي : الحظ

ماذا لو لم تسقط التفاحة على رأس نيوتن؟



«ليس أتعس من الحظ
السيئ إلا الرضا به»
نجيب محفوظ

دور الحظ

كثير من النـاس يؤكـدون أن للحـظ دورًا لا يمكـن إنكـاره لتحقيـق النجاح.. لدرجة أن أشياء صغيرة قد تحدث بمحض الصدفة، فتقلب الحياة رأسا على عقب.

- فماذا لو جاء الامتحان في الجزء الذي لم تذاكره في المنهج؟
- ماذا لو لم تتعرف على أقرب صديق لك؟
- ماذا لو لم تعرف موعد التقدم للوظيفة؟
- ماذا لو لم تقابل زوجتك في المرة الأولى؟
- ماذا لو ولدت في أسرة فقيرة جدا؟ أو غنية جدا؟

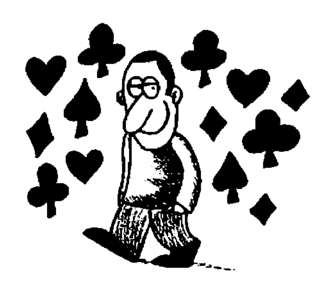
في حياة الناجحين هناك دوما فرص لم يتم التخطـيط لهـا ، ولم تكـن في الحسبان..

هناك عامل يطل بوضوح ضاربا كل نظريات النجاح عرض الحائط.. ألا وهو الحظ.

لا أتكلم عن الحظ بمعنى الفـوز في مسـابقات اللوتـاري واليانصـيب (فهذا هراء لا ينبغي إضاعة الوقت فيه).

بل أتكلم عن الحظ الـذي يواجهنـا في الحيـاة.. أن تجـد فرصـة مـا في طريقك، أو صدفة تفتح لك مجالا تـنجح فيـه، أو أن تقابـل شخصـا يغـير حياتك بالكامل.

هناك بعض الناس محظوظون أكثر من غيرهم.. وكنت أعتقد أن التفسير الوحيد لهذا ، هو قانون الاحتمالات!



إلا أن أبحاثا ودراسات جديدة أثبتت شيئا مختلفا.. وهو أن الحظ صفة من الممكن اكتسابها.

أي أنه يمكنك أن (تتعلم) كيف تصبح محظوظا !

كيف تصبح محظوظا ؟

قد يبدو هذا العنوان خياليا، إلا أنه لم يعد كذلك الآن في ضوء دراسات علمية جادة.

في 2003، قال د.ريتشارد وايسمان[1] في كتابه (عامل الحظ) إن الشخص المحظوظ، يفعل أشياء معينة هي التي تجعله محظوظا. ولو قام بها أي شخص عادي سيجذب إليه فرص الحظ بشكل أكبر!

أي أن مبادئ الحظ هي:

1- الاعتقاد الإيجابي:

كانت مريم تعمل في وظيفة مرموقة في إحدى الدول.. وكانت تفكر دائما في دراسة الدكتوراه في مجال تخصصها، لكن -كما تعلمون- فإن هذا يكلف عشرات الآلاف من الدولارات خارج مصر.

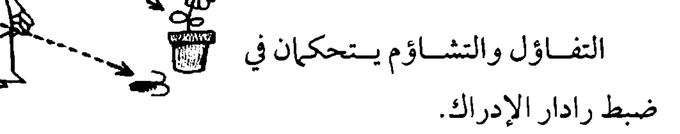
---

(1) عالم نفس بريطاني، أستاذ في جامعة هرتفوردشاير، حصل على عدد من الجوائز العلمية البريطانية.

وهـي جالسـة في عملهـا رأت - بالصـدفة- جريـدة مفتوحـة تركهـا أحدهم بجوار مكتبها.. فلاحظت في الصفحة إعلانا مـن جامعـة تعـرض منحة لدراسة الدكتوراه في نفس المجال الذي تريده.. ووجدت أن الشروط تنطبق عليها! كيف اكتسبت مريم هذا الحظ؟

طبيب الأسنان يلاحظ أسنان الناس في حياته اليومية أكثر من غـيره.. وبائع الأحذية أكثر من يلاحظ أنواع أحذية الناس.

وأكثر من يلاحظ الفرص في الحياة هو الباحث عن هذه الفـرص؛ لأن (رادار إدراكـه) مضـبـوط عـلى هـذه الموجة.



التفـاؤل والتشـاؤم يـتحكمان في ضبط رادار الإدراك.

فلو كان الإنسان متشائما، يؤمن أن حياته كلهـا سـيئة وأن الفـرص في حياته معدومة، سيرى فقط في السلبيات التي تؤكد هذا الاعتقاد، ولن يرى الفرص التي قد تعبر من أمامه.

موضوع الدكتوراه كان يشغل ذهن مريم طوال الوقت ؛ لذلك لفتـت نظرها كلمة (دكتوراه) المكتوبة بخط كبير في الإعلان.

لو وجـد شخص آخـر هـذه الجـريدة ، لن يلاحـظ الإعـلان ؛ لأنـه - ببساطة- غير مهتم ولا يسعى لتحضير الدكتوراه أساسا!

- حين سقطت تفاحة عـلى رأس نيـوتن (لـو صـحت هـذه الروايـة) اكتشف قانون الجاذبية.. نيوتن لم يتوصل له بسبب التفاحة، لكن لأنه كـان

يفكر في الموضوع. فهل كل شخص تسقط تفاحة على رأسه، يضع قانونا فيزيائيا للجاذبية؟

«ما تركز فيه، يصبح واقعك».

وليم جيمس

ببساطة، عليك أن تؤمن بأنك إنسان محظوظ وأن الحياة مليئة بالفرص التي تأتيك كما تأتي لغيرك.. وأن عليك -فقط- أن تلاحظها.

فمن يعتقد أنه منحوس، سيكون متوترا مشدودا متحفزا لكل ما هو سيئ، وسيرى فقط ما يريد أن يراه.



تجربة:

الجريدة والحظ

قام وايسمان بإجراء تجربة على مجموعة من الناس.. يؤمن بعضهم أنه محظوظ، ويؤمن البعض الآخر أنه منحوس.



وكانت التجربة على النحو التالي:

أعطى لكل شخص منهم جريدة، وطلب منهم أن يعدّوا عدد الصور المنشورة فيها.

راح الجميع يعدّون الصور..واحدة واحدة.. والمفروض أن يستغرق هذا دقيقتين تقريبا.. لكن انتهى المحظوظون من العدّ في ثوان قليلة!

كيف حدث هذا؟

وما علاقة هذه النتيجة بالحظ أو النحس؟

حين أمسك المحظوظ بالجريدة، كان أكثر استرخاءً وثقة من غيره، وكان يعتبر الموضوع لعبة مسلية.. فلاحظ عنوانا في الصفحة الثانية في الجريدة يقول:

- توقف عن العدّ، عدد الصور 43!

ابتسم المحظوظ وراح يقلب باقي الجريدة على سبيل الفضول، فوجد عنوانا آخر، في أحد الصفحات الداخلية يقول:

- توقف عن العدّ وقل لمشرفي التجربة إنك قرأت هذا العنوان، ليعطوك مكافأة 250 دولارا!

المسألة لا علاقة لها بالحظ.. فالجميع كانوا ممسكين بنفس الجريدة، لكن بعضهم -فقط- كان عندهم الفضول الكافي لقراءة العناوين.

الحياة مثل هذه التجربة.. كلنا نعيشها، لكن قليلين من قرروا ملاحظة الفرص.

2- كن أكثر مرونة:

هناك طريقان، من الممكن أن تسلكهما للوصول إلى أهدافك في الحياة.

الطريق الأول: خط مستقيم.

ب

أ

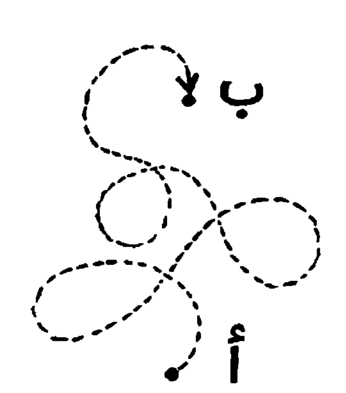
معظم الناس يعتقدون أن النجاح هو الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) مباشرة في خط مستقيم.. ومن لا يفعل هذا فهو شخص فاشل.

هناك كثير من قصص النجاح تتكلم عن أشخاص ظلوا مصرّين على هدفهم حتى وصلوا له في النهاية..لكن هذا النموذج ليس صحيحا دائما.

اليوم أصبحت الحياة أكثر تعقيدا مما مضى.. وأصبح المسار المهني مليئًا بالعقبات والصعوبات والبدائل.. ولم يعد هناك -بالضرورة- قرار صائب وآخر خاطئ .. لدرجة أن أناسا كثيرين قد يصابون بالإحباط حين يفشلون في الوصول إلى الهدف الذي حددوه لأنفسهم بكل دقة.

فهل هناك طريق آخر؟

الطريق الثاني: المرونة.



معظم الناجحين نجحوا بأسلوب مختلف عن الطريقة السابقة.

لو افترضنا أن هدفك هو أن تصل إلى النقطة (ب).. وفي طريقك صادفت فرصة لم تكن في الحسبان.. لا تحقق هدفك الذي وضعته لنفسك، لكنها فرصة جيدة.. هل تأخذها؟

من الخطأ الفادح، أن نصرّ على خطة واحدة ولا نقبل بغيرها.. من الوارد أن نغير خططنا وأهدافنا ذاتها ، لو لاحت فرص مختلفة في الأفق.

«مجاراة العالم أسهل من تغييره»

سعد زغلول

كثير من الناس يسجنون أنفسهم في خطة واحدة لتحقيق أهدافهم؛ لذلك لن يستغلوا أي فرص أخرى أو أهداف بديلة.. سيظلون على

خطتهم معتبرين أنفسهم (منحوسين) ؛ لأن الفرص المحددة التي يريدونها لا تجيء!

كن أكثر انفتاحا على الفرص الجديدة.. لأنها قد تكون أفضل مما كنت تريده أساسا.

مثال / البرادعي:



على المستوى المهني، د.محمد البرادعي إنسان ناجح جدًّا. تصلح حياته لأن تكون مادة غنية لكتاب التنمية الذاتية عن النجاح..

فهل كان ملتزما بخطة ثابتة لا تتغير؟

في حوار إذاعي معه يقول:

- «ما حدث في حياتي، أشياء لم أكن أحلم بها.. هل كنت أحلم أن أكون رئيسا لهيئة الطاقة الذرية؟ أنا رجل قانون.. هل كنت أحلم أن أحصل على جائزة نوبل؟
- أذكر أنني حين أصبحت رئيسا لهيئة الطاقة الذرية، قلت لزوجتي هالة: ليتني دخلت منظمة الأغذية والزراعة أو منظمة الصحة، فربما يكون لي -وقتها- فرصة للحصول على نوبل!
- أراد الله للأمور أن تسير بطريقة معينة.. لم أخطط لشيء في حياتي.. ولم أكن أتصور أنني سألعب دورا في السياسة المصرية.
- ما عليك فعله هو أن تمشي وراء ضميرك وأن تكون مستعدا.. أن تتقن ما تفعله..

- كل شخص تأتيه الكثير من الفرص في حياته.. إذا جاءتك الفرصة وأنت غير مستعد، ستتركك وتمضي»[1].

انتهى كلام دكتور البرادعي.

المعنى هو:

لو كنت مرنا بما فيه الكفاية، ستجد أن هذه الفرص (حظ جيد)، وتقتنصها بدلا من تجاهلها؛ لأنها ليست ما تبحث عنه.

أي أن نستثمر الحظ، لا نتجاهله.

لا أعني أن التخطيط غير مهم، فكل الناجحين خططوا لحياتهم بنسب متفاوتة، لكن هذه الخطط قد تتغير حين تتاح فرص لم تكن في الحسبان.

فمثلا، فشل والت ديزني في العمل كرسام كاريكاتير في إحدى الجرائد (رئيس التحرير قال إنه غير مبدع!) فقرر تغيير مساره واتجه للرسوم المتحركة.. ليصبح أشهر فنان رسوم متحركة في تاريخ البشرية!

كي تكون محظوظا، استغل الحظ حين يأتيك ولا ترفضه..و استفد من الفرص غير المتوقعة التي قد تأخذك لمسار مختلف.

«الحظ يطرق الأبواب...لكن لابد من مضيف مستعد لاستقباله، وإلا فلن يتجاوز عتبة الباب!»

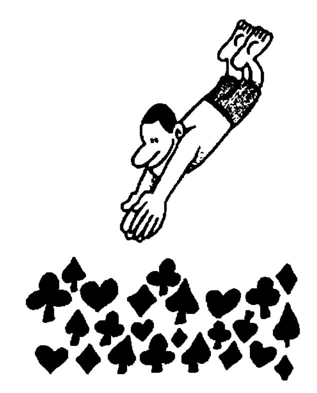
عبد الوهاب مطاوع

---

(1) حوار د.البرادعي مع يوسف الحسيني – برنامج مواطن مصري- أبريل 2011 - نجوم إف إم.

3- تعرض للمزيد من الفرص:

/ مثال / تذاكر اليانصيب:



السحوبات الشهرية واليانصيب مجرد مضيعة للوقت والمال، لكنني أضرب هذا المثال لمجرد التوضيح.لو فرضنا أن هناك شخصًا، يشتري كل يوم مئات التذاكر ليفوز في سحب شهري.

و كان هناك شخص آخر، لم يشتر شيئا، ويجلس فقط في منزله.

أي الاثنين أكثر عرضة للفوز في هذا السحب؟

ولو فاز الشخص الأول، هل من حق الشخص الثاني أن يلوم حظه العاثر؟

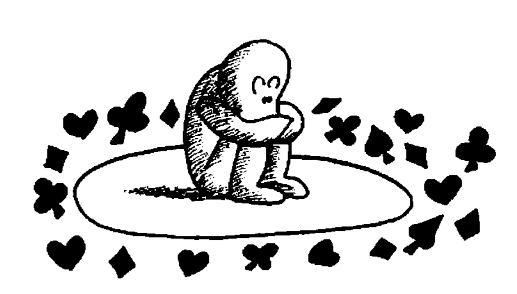
في الحياة العادية، كي تكون محظوظا لابد أن تحصل يوميا على مئات الآلاف من التذاكر، كي يحالفك الحظ.

فما هي هذه التذاكر؟

الخروج من الدائرة

- هل تعتقد أنك تعيش في دائرة مغلقة؟
- هل تفعل نفس الشيء في العمل وتقابل نفس الزملاء؟
- تعود إلى نفس المنزل من نفس الطريق بنفس المواصلة؟

✍ تأكل نفس الأصناف وتشاهد نفس القنوات؟



تخرج مع نفس الأصدقاء في نفس الأماكن، وتعود لتنام في نفس الموعد؟

لو كان هذا وصفا دقيقا لحياتك، فلا تتعجب من عدم حصولك على فرص جديدة في الحياة.

فلو أردت أن تحصل على نتائج مختلفة ، لابد أن تفعل شيئا مختلفا.

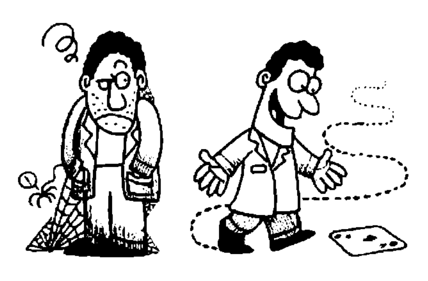
حين تخرج من الدائرة وتقوم بأشياء جديدة، فأنت تساعد على حدوث أشياء جديدة في حياتك باستمرار.. ما يجعلك تتعرض للمزيد من المواقف والفرص.

فالناس لا يحبون الذهاب إلى حفل لا يعرفون فيه أحدًا.. لأن هذا خارج دائرتهم المعتادة.. لكن لو قرروا الذهاب سيتعرضون لفرص أكثر، كأن يتعرفوا على أشخاص جدد يتيحون حدوث أشياء جديدة في حياتهم لم تكن لتحدث لو لم يذهبوا للحفل .

الاعتياد على فعل أشياء جديدة، مهارة يمكن اكتسابها.. عن طريق البدء بخطوات بسيطة..

كالذهاب إلى عملك من طريق مختلف ، أو تغيير نمطك الغذائي من حين لآخر أو أن تتعرف على شخص جديد كل فترة.

مثال / صالح وهشام:

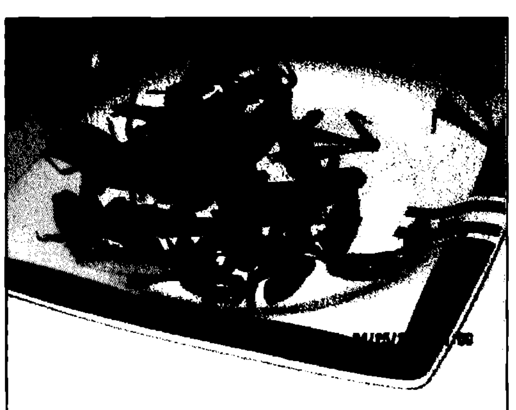


كان صالح طالبا في كلية طب الأسنان في السنة النهائية.. وكان يمارس فقط التقنيات التي تعلمها في الكلية ولا يستخدم غيرها.. ولم يكن يحضر أي مؤتمرات ؛ لأنه لا يشعر براحة وهو في هذه الأماكن.

على العكس تماما كان هشام.. كان يحضر المؤتمرات الطبية والمعارض ويتدرب في عيادات كثيرة دون مقابل.. ليتابع التقنيات والأدوات الجديدة.

لذلك كان أوفر حظا من هشام.. فكان يتعرف على أطباء كبار – بالصدفة؟؟– في المؤتمرات والعيادات التي يعمل بها، وكانوا يعرضون عليه العمل في عياداتهم.. بينما محمود لا يعرف أحدا ولا يعرفه أحد.. وما زال يبحث عن عمل لاعنا حظه العاثر.

الاعتياد على الخروج من الدائرة، يجعل الإنسان أكثر عرضة للمزيد من الفرص.



يقول عالم الحشرات مارسيل ديكي، إن الحشرات تحتوي على قدر كبير من العناصر الغذائية.. وهي حل رائع لمشاكل الغذاء في العالم – الصورة لطبق من الحشرات المقلية، تذوقته في تايلاند لاعتيادي على التجارب الجديدة!

4- عقلية تحويل النحس إلى حظ!

التفكير بطريقة أخرى قد يجعلك تدرك كم أنت محظوظ، لكنك لا تلاحظ هذا!

مثال / الجزيرة:



قرر اثنان من صانعي الأحذية السفر إلى جزيرة بعيدة؛ ليفتحا متجرا لبيع وتصليح الأحذية.

حين وصلا للجزيرة.. فوجئا بأن أهلها بدائيون جدا، لدرجة أنهم **حفاة** ولا يعرفون الأحذية أصلاً!

فقال صانع الأحذية الأول :

- «لن أجد عملًا في هذه الجزيرة.. أنا منحوس!».

وقال صانع الأحذية الثاني:

- «سأكون أوّل من يصنع لهؤلاء الناس أحذية وليس لي منافس.. أنا محظوظ!».



هذا أرنب أم بطة؟
نظرتك للأمور هي
ما تصنع واقعك.

كل شخص يرى الحياة بشكل مختلف عن الآخر، طبقا لعقليته وثقافته وحتى حالته المزاجية.. لذلك من الممكن أن نتدرب على رؤية الأمور من زاوية أخرى كلما اقتضى الأمر.

مثال

قال (سامي) إن النحس لازمه طوال السنة الماضية.

ففي هذه السنة عاش أياما طويلة من ألم البطن المتواصل فأجرى عملية جراحية.. وأصيب في حادث طريق دمر سيارته.. انفصل عن خطيبته ؛ لأنه لا يمتلك المال الكافي.

هل تعتقد أنه منحوس؟

لا بالطبع.. فلو نظرت للأمور بعقلية أخرى، ستجد أنه:

تخلص من آلامه بإجراء جراحة ناجحة لا يمتلك غيره المال الكافي لإجرائها.. ونجى بحياته من حادث كان من الممكن أن يصيبه بإعاقة أو تشوه أو حتى يقتله.. واكتشف أن الفتاة التي كان سيرتبط بها، ماديّة جدا ولا تصلح للارتباط به.. لحسن الحظ أنه اكتشف هذا قبل أن يتم الزواج ويكون عندهما أولاد.

هذه السنة جميلة جدا.. وهذا الشخص محظوظ!

طريقة إدراكك للأحداث هي ما يجعلك محظوظا أو منحوسا.. سعيدا أو تعيسا.

«ليس هناك كتاب أقرؤه ولا أستفيد منه شيئا جديدا.. فحتى الكتاب التافه أستفيد من قراءته، أني تعلمت ما هي التفاهة؟ وكيف يكتب الكتاب التافهون؟ وفيم يفكرون؟»

عباس العقاد

تجربة:

سرقة البنك



جمـع وايسمـــان مجموعـــة مـــن الناس- يؤمن بعضـهم أنـه محظـوظ، والبعض الآخر يعتقد أنـه منحـوس- وسألهم سؤالا:

- لــو كنــت تقــف في طــابور في البنــك.. واقـتحم المكـان لــص مسـلح وأطلق النار، فأصابت الرصاصة ذراعك.. هل تعتقد أن هذا حظ جيد أم سيئ؟

قال المنحوس: طبعا حظ سيئ.. لماذا لم تصب الرصاصة أحدًا غيري؟

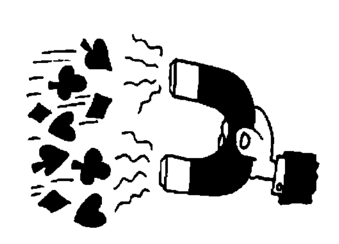
بينما قال المحظوظ: هذا حظ جيد بالطبع.. لأن الرصاصة لم تقتلنـي.. أو تقتل شخصا أحبه!

ما تعتقد أنه حظ سيئ، قد يكون أفضل شيء حدث لـك، لـو فكـرت فيه بالشكل الصحيح.

5 - كن ناجحا تكن محظوظا:

الناجحون يواتيهم الحظ بشـكل أكـبر.. فالنجـاح يجـذب المزيـد مـن النجاح والفرص والاحتمالات.

مثال / النجاح يجذب الفرص:



أَلَّف (سعيد) رواية جيدة، فأصبحت الرواية الأكثر مبيعا.. أصبح اسمه مشهورا في الوسط الإعلامي وعرضت عليه الكثير من اللقاءات التلفزيونية والصحفية، فأظهر أنه متحدث لبق ومواكب للأحداث اليومية وله وجهة نظر.. فعرضوا عليه في إحدى البرامج تقديم فقرة ثابتة.. فزادت شهرته.

في يوم من الأيام قابل في القناة مدير تحرير إحدى الصحف.. عرض عليه كتابة عامود أسبوعي في جريدته.. فوافق، فأصبح له المزيد من القراء.

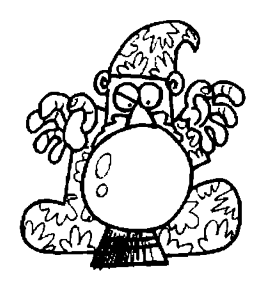
تعرف في الجريدة على رئيس القسم الفني.. قال له إن هناك مخرجا يبحث عن سيناريو.. واقترح أن يعرض عليه روايته الجديدة.. قابل سعيد المخرج واتفقا على القيام ببعض التعديلات، عرضوا السيناريو على ممثل مشهور جدا.. فأعجبه.. لأنه معجب أساسا بالكاتب ويتابع كتاباته باستمرار.........إلخ .

هل كانت هذه الأشياء لتحدث.. لو لم يكن قد كتب الرواية الأكثر مبيعا في البداية؟

لو تأملت حياة الناجحين ستجد أنها سلسلة من المصادفات، لكنها مبنية على ما وصل إليه الشخص بالفعل..

كلما صعدت في سلم النجاح ، وجدت المزيد من الفرص.. التي لم تكن موجودة في الدرجات السابقة.

6 - امتلك الحدس!



بعض الناس يكون حظهم حسنا، وتصيب اختياراتهم في أغلب الأوقات.. فهم يختارون - مثلا- شريك الحياة المناسب بسرعة، أو يشترون الأسهم التي سيرتفع سعرها.. أو يتوقعون الجزء الذي سيأتي في الامتحان!

كيف يحدث هذا؟

بعض الناس عندهم حدس صحيح.. فيشعرون أن هذه هي الإجابة الصحيحة، دون مبرر واضح.

مثال / الأستاذ الكبير:



أعرف أستاذ جراحة محترفًا.. كان دائم الاستعراض لمهاراته التي تبهر طلابه في الكلية.

كان ينظر للمريض من بعيد.. ويقول للطلبة: هذا الرجل مصاب بكذا.

وحين يقوم الطالب بالفحص، يكتشف أن التشخيص صحيح فعلا..دون أن تكون هناك علامات واضحة.

كيف فعل هذا؟

بعض الناس عندهم (الحدس).. أي أنهم يشعرون أن هذه الصفقة ستنجح.. أو أن هذا الموظف يصلح للوظيفة.. أو أن هذا الطالب سيكون له شأن عظيم.. وهكذا.

فهل معنى هذا أنهم محظوظون؟

التعبير العامي يقول مفسرا هذه الظاهرة: دي ضربة معلم!

أي أن المعلم المحترف، تكون ضربته أكثر سدادا وأكثر دقة في إصابة الهدف.. لأنه معلم!

وهذا التعبير شديد العبقرية ؛ لأن هذا ما يحدث بالفعل.. الخبرة في مجالٍ ما تعطيك الحدس لاختيار القرار الصحيح، حتى وإن لم تكن المعطيات الموجودة كافية[1].

فالناجحون في مجالٍ ما (محظوظون) في اختيار القرارات الصحيحة ، لا بسبب الصدفة..لكن بسبب إحساسهم الداخلي الذي يرشدهم للاختيار الصحيح، حتى وإن لم يدركوا هم أنفسهم السبب بشكل عقلاني.

السبب هو أن العقل الباطن حين يمر بتجارب مشابهة كثيرة في نفس المجال، يكتسب الخبرة، فيعطيك الإحساس الصحيح تلقائيا.

«أنا من أكثر المؤمنين بالحظ،
ووجدت أنني كلما ثابرت في عملي
أكثر، حالفني الحظ أكثر»

توماس جفيرسون

لا أقول إننا يجب أن نثق في مشاعرنا وأحاسيسنا طوال الوقت.. لكن يجب أن نعطيها فرصة لو كان الموضوع يتعلق بالمجال الذي لنا خبرة كبيرة فيه.

---

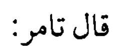
(1) The Luck factor + Blink: how to think without thinking.

هل تريد أن تكون محظوظا في مجالك؟

ببساطة، كن خبيرا فيه.

هل الدنيا حظوظ حقا؟

في أحـــد اللقـــاءات التلفزيونيـــة، استضافني المذيع (تـامر أمـين).. وكنـت أتكلم عن النجاح وكيفية تحقيقه، لكنه لم يقتنع.



قال تامر:

- أنا مؤمن أن النجاح يعتمد على الحظ ولا يد لنا فيـه.. فعبـد الحلـيم حافظ قابل بالصدفة (آمـال فهمـي) وهـي تسـجل برنامجهـا الشـهير عـلى الناصية.. فاستضافته ليغني لأول مرة في الإذاعة.. فأصـبح بعـدها ناجحـا ومشهورا.. لو لم يقابلها لما نجح!

فقلت له:

- لقد نجح لأنه اقتـنص هـذه الفرصـة.. لم يكـن جالسـا في حجرتـه يمارس الإحباط.. وحين وجد الفرصة أمامه اقتنصها وغنى بثقة وهـدوء.. لذلك نجح!

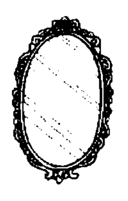
الطريف أن (تامر أمين) كـان والـده إعلاميـا كبـيرا في التلفزيـون.. وجاءتـه نفس الفرصة للظهور في برنامج واحد، مع الإعلامي (محمود سعد).

الاثنان جاءتهما نفس الفرصة.. فهل حققا نفس الجماهيرية؟

هل تعتقد أن السبب هو الحظ؟

أن تكون نفسك

- لو كنت تعتقد أن الحظ هو سبب النجاح، فأنت محق!
- الحظ لا يعتمد على المصادفة فقط، بل لنمط حياتك الذي يجعلك تتعرض للمزيد من الفرص.
- يمكنك أن تكون محظوظا .. فطريقة تفكيرك وسلوكك ، هما ما يصنعان الحظ.



الفصل الثامن

السعادة هي : العلاقات

هل يزيد الناس سعادتنا؟



«أحيانـــا يســـاعدنا الآخرون، بأن يكونوا في حياتنا فحسب»

د.أحمد خالد توفيق

لماذا نضحــــك ؟

قرر عالم متخصص في دراسة الضحك[1]، أن يعرف الشيء الذي يجعل الناس تضحك.

حمل كاميرا فيديو ونزل بها إلى الشـارع، وراح يصور الناس بشكل عشوائي، بعد أن طلب مـنهم أن يضحكوا بصوت عال دون سبب.

صـوّر الكثـير مـن الفيـديوهات لعشـــرات الأشـخاص.. ثـم عـاد إلى مكتبـه، وبـدأ في تأمـل الفيديوهات ؛ ليعرف الشيء المشترك بينها.

وجد ملاحظة صغيرة جدا.. إلا أنها كانت تعني الكثير.

لاحظ أنه حين كان يقترب من اثنين يمشـيان معـا، ويطلـب مـنهما أن يضـحكا.. كانـا يفكـران قلـيلا.. ينظـران إلى بعضـهما في اسـتغراب.. ثـم ينفجران في الضحك.

سأل نفسه.. لمـاذا ينظـر النـاس لبعضـهم قبل أن يضحكوا؟



نحن لا نضحك لأننا سمعنا أو رأينا شـيئا مضـحكا .. فالشـخص الـذي يقـول النكتـة يضحك أكثر من الذي يسمعها!

(1) روبرت بروفاين – جامعة ماريلاند ببالتيمور – كتاب سجن العقل .

وحين يقوم أحد بدغدغتنا نضحك أيضا!

إذن فنحن نضحك لسبب آخر غير سماع شيء مضحك أو فكاهي..

لو جلست وسط مجموعة من الأصدقاء يتكلمون ويضحكون.. ستجد أن الضحك يحدث بسبب عبارات لا تسبب الضحك أساسا.. هل لاحظت هذا الموضوع؟

مثال / الكلمات المضحكة:

راقب روبرت بروفاين، الناس وهم يتحدثون مع بعضهم.. وسجل العبارات التي يضحك بعدها الناس ليلاحظ ، هل هي مضحكة فعلا؟

فوجد أن هذه العبارات ليست مضحكة أصلا ولا تمت للفكاهة من قريب أو من بعيد!

في كثير من الأحيان نضحك ؛ لأننا مع أناس نعرفهم ونستمتع بصحبتهم.. لا لأننا سمعنا شيئا مضحكا لهذه الدرجة.

اكتشف العلماء أن الضحك، نشاط اجتماعي أساسا.. الهدف منه هو جعلنا نرتبط بالجماعة!

- لهذا لا نضحك حين ندغدغ أنفسنا، بينما نضحك حين يدغدغنا أحد..
- لهذا فأول شيء تفعله حين تسمع نكتة جديدة، أن ترسلها أو تحكيها لشخص مقرب منك!
- ولهذا يضعون صوت ضحك جمهور في مسلسلات الست كوم كي يشجعوك على الضحك.

الضحك نشاط اجتماعي لذلك فهو معدٍ.

فهل معنى هذا أن السعادة..

في العلاقات الاجتماعية؟



تجربة:

الصفة المشتركة



قامت جامعة هارفارد بدراسة حياة مئات الرجال على مدار 70 سنة كاملة (و هي من أطول التجارب في تاريخ علم النفس!) ووجدوا أن الصفة المشتركة بين الذين يعتبرون أنفسهم سعداء ، لم تكن الثراء أو الصحة أو اللون أو الشكل.. بل كانت العلاقات الاجتماعية!

لاحظوا أن الذين يتمتعون بعلاقات أقوى مع من حولهم، يميلون لأن يكونوا أكثر سعادة ونجاحا في حياتهم، وأكثر ثراء أيضًا !

في 2009، قال المشرف على هذه التجربة[1]: « بعد 70 سنة من الأبحاث..من الواضح أن العلاقات الاجتماعية مهمة.. مهمة أكثر من أي شيء آخر في الحياة!»

(1) Goerge Vaillant (2009) The Harvard men Study.

ليس هذا فقط.. بل يؤثر أيضا في حالتنا المزاجية!

مثال / الفاجومي:



من الصعب أن يقوم العلماء بوضع الناس في ظروف قاسية، كي يختبروا ما يجعلهم سعداء.. لذلك تأتي أهمية السير الذاتية والمذكرات.

يحكي الشاعر أحمد فؤاد نجم في مذكراته[1] أنه كان طوال الوقت مهددا بالسجن وتلفيق القضايا بسبب أشعاره اللاذعة.. وكان يشعر بضغط نفسي دائم وضيق شديد وتهديد دائم لحريته...

في هذه الظروف الصعبة، يقول إن الشيء الوحيد الذي كان يشعره بالأمان، كان هو الوجود وسط الناس!

(1) كتاب الفاجومي - السيرة الذاتية الكاملة .


تجربة:

العلاقات والعمر:

ليس هذا فقط ففي 2010، قام مجموعة من العلماء[1] بجمع 148 دراسة أجريت على مجموع 308849 شخصا..و فحص نتائج هذه الدراسات وما توصلت له.. ليعرفوا تأثير العلاقات الاجتماعية على حياة الناس.

و قالوا إن هناك دليلا قاطعا، وهو أن من لهم أصدقاء وعلاقات اجتماعية قوية، يتمتعون بصحة أفضل ويكون متوسط أعمارهم أطول !

عزيزي القارئ..

كي تكون سعيدا قابل أصدقاءك.. زُرْ أقاربك الذين لم تسمع أخبارهم منذ فترة..

لبِّ أي دعوة لتكون مع الناس.. واسْعَ كي تتعرف على أناس جدد.

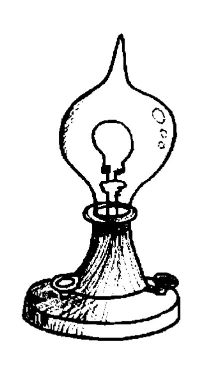
فالعلاقات الاجتماعية تحقق السعادة بالفعل..

وكذلك تساعدنا أن نكون أكثر نجاحًا ، كما سنرى بعد قليل .

(1) Jullianne Holt-Lunstad، Smith، T.B.، &Lyton، J.B، (2010) Social relationships and Mortality risk.

العلاقات والنجاح

لـو طلبـت منـك أن تتخيـل تومـاس أديسـون وهـو يخترع المصـباح الكهربائي.. كيف ستتخيله؟



سيقول البعض إنه كان وحيـدا في معمله ليـل نهار.. أو أنه كان لا يقابل الناس وينعـزل مـن أجـل أبحاثه.

في حقيقة الأمر ، أي نجـاح في الحيـاة العمليـة يحتاج إلى عمل جمـاعي.. ولابـد أن تكـون مـاهرا في العمل الجماعي كي تكون ناجحا..

فهـل تعلـم أن أديسـون، اخـترع المصـباح الكهربـائي بمسـاعدة 33 مساعدًا؟

و كذلك كل التجارب والدراسات التي أحكيها في هذا الكتاب..

لا توجد تجربة قام بها شخص واحد، بل فريق عمل متكامل.

«لا أدعـي أنـني أنجـزت ما أنجـزت وحـدي ، ولكـني كنـت علـى رأس فريـق عمـل مكـون مـن 130 باحثًا ...»

د.أحمد زويل

أي نجاح في الحياة يحتاج إلى الآخرين، وإلى ذكـاء اجتماعـي بشـكل أو بآخر.. مهما كان نجاحا ذاتيا يعتمد على موهبة فردية.

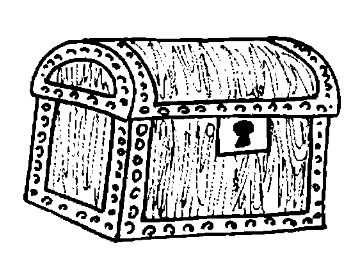
فالأديب مثلا يحتاج إلى علاقات جيدة كي يصل لدار نشر تعمل على نجاح كتبه.. لو لم يجد نجيب محفوظ ناشرا يتحمس له لما حصل على جائزة نوبل.. ولو لم يستطع آينشتاين أن ينشر أول مقالاته في مجلة، لما سمعنا عن نظرية النسبية!

بناء شبكة علاقات اجتماعية قوية، يساعدنا على النجاح بالطبع.

تعرف على أصدقاء أصدقائك

حكى لي أحد أساتذتي، هذه القصة:

- «حين توفي والدي، لم يترك لي شيئا إلا صندوقا صغيرا.. وقال إنه يحتوي على شيء غال جدا.. وهو الكروت الشخصية لكثير من أصدقائه. في البداية لم أفهم وظننت أنه يعاني ضعف التركيز بسبب المرض.. إلا أنني حين كبرت، وجدت أن أفضل ميراث ورثته من والدي هو شبكة العلاقات الاجتماعية هذه».



أي ناجح في أي مجال يعرف هذا جيدا.. العلاقات كنز عظيم فعلا.

كي تبني شبكة علاقات قوية، يجب أن تتعرف على المزيد من الأشخاص.. وأسهل طريقة للقيام بهذا هي أن تتعرف على معارف من تعرفهم.

لأنك بهذه الطريقة، تستطيع الوصول لأي شخص في العالم!

تجربة:

كل الناس يعرفون بعضهم!

هناك نظرية اسمها (6 degrees of separation) تقول إن شبكة علاقاتك وعلاقات معارفك، تجعلك قادرا على الوصول لأي شخص على سطح الكرة الأرضية، في سلسلة لا تزيد عن 6 اشخاص!



أي أن لك معارف.. ومعارفك لهم معارف.. ومعارفهم لهم معارف.. لو تتبعت هذه السلسلة من المعارف، ستستطيع الوصول لأي شخص على سطح الكرة الأرضية، في سلسلة أقصاها 6 اشخاص!

يعني أن بينك وبين أي شخص في العالم 6 أشخاص فقط!

في 2009، قاموا بتجربة هذا الكلام في برنامج وثائقي من إنتاج BBC.. أعطوا ظرفا مغلقا لأشخاص في أماكن متفرقة حول العالم (فلاحة في قرية إفريقية - بدوي عربي- راقصة باليه أوروبية...إلخ) وطلبوا من كل منهم أن يوصل الظرف لأستاذ جامعي يعمل في أمريكا اسمه فلان الفلاني.. لكن بشرط: أن يعطوا هذا الظرف لشخص يعرفونه.. ويعطيه هو لشخص يعرفه.. وهكذا.

وكان من العجيب أن الفلاحة الإفريقية -التي لا تخرج من قريتها-

كان ظرفها هو أول ظرف وصل للرجل! فقد أعطته لقريبتها المتعلمة التي تعمل في المدينة، فأرسلته لصديقتها التي تعمل في أمريكا، إلى أن وصل الظرف بعد 4 أشخاص تقريبا!

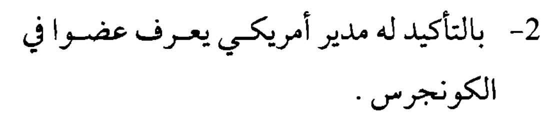
لم أصدق هذا الموضوع.. لذلك أحضرت ورقة وقلما ورحت أجرب بنفسي.

مثال / كم شخص بيني وبين: باراك أوباما؟

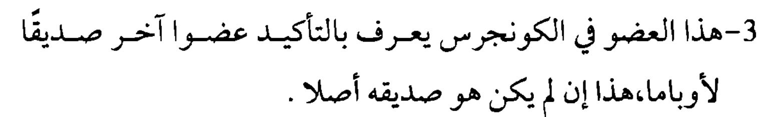
تعالوا نتتبع السلسلة :



1- أخي يعمل في صندوق النقد الدولي .



2- بالتأكيد له مدير أمريكي يعرف عضوا في الكونجرس .



3-هذا العضو في الكونجرس يعرف بالتأكيد عضوا آخر صديقًا لأوباما،هذا إن لم يكن هو صديقه أصلا .

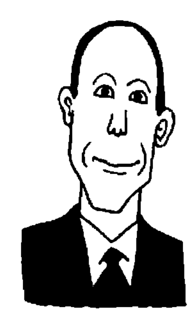
4- باراك أوباما!

أي أن بيني وبين أوباما 4 أشخاص فقط!

لو قابلتني في محاضرة وتعارفنا ، فقد أصبح بينك وبين أوباما 5 أشخاص فقط!

حسنا.. تعالوا نلعب مرة أخرى..

مثال / كم شخص بيني وبين امير موناكو؟



1- لي صديقة تعمل في مصر للطيران.

2-والدها مدير كبير في هذه الشركة.

3- قد يكون من معارفه شخص ديبلوماسي.

4- هذا الديبلوماسي قد يعرف سفيرنا في موناكو.

5-السفير له علاقة بالسلطة الرسمية!

هناك بالتأكيد أكثر من سيناريو.. فقد يكون أكثر من تستبعدهم، هو أقرب شخص لإيصالك لصاحب الفرصة التي تريدها!

لا تستهن أبدا بعلاقاتك واسع دائما لتوسيعها.. لأن من تعرفهم لهم علاقات هم أيضا..

والدنيا أصغر مما تتخيل.

السعادة والزواج

«أعظم سعادة في الحياة هي
أن ندرك أننا محبوبون»

فيكتور هوجو

كان سقراط فيلسوفا عظيما.. وكانت زوجته تكرهه بشدة لأنه يضيع وقته في هذا الكلام الفارغ، ولا يجد لنفسه وظيفة «تأكّل عيش» كباقي خلق الله.



كان صوتها وهي تشتمه يصل إلى تلاميذه في الشارع.. وفي يوم من الأيام أحضرت ماء الغسيل وسكبته على رأس الرجل وهو جالس وسط تلاميذه.

صمت سقراط قليلا.. وقال مبتسما:

زوجتي كالسماء.. بعد كل هذا الرعد لابد أن نتوقع هطول المطر!

ومن أقواله:

- الزوجة قد تكون حكيمة ومخلصة فيصبح زوجها سعيدا.. أو شريرة ومزعجة فيصبح زوجها فيلسوفا!

كثير من الناس يسخرون من الزواج ويؤكدون أنه نهاية الحب وبداية التعاسة في الحياة.

فهل الزواج يقضي على السعادة حقا؟

تجربة:

الزواج وخط السعادة:

في 2010 أعلن مجموعة من العلماء[1] نتيجة دراسة استمرت 25 سنة..لاحظوا فيها المستوى الطبيعي للسعادة لمجموعة من الناس قبل وبعد الزواج..



وجدوا أن المتزوجين من شريك حياة متزن عاطفيًّا (ليس نكديا أو دائم الغضب..) يرتفع عندهم المستوى الطبيعي للسعادة بشكل ملحوظ.

ويرى كثير من العلماء أن السمات المشتركة بين معظم السعداء، هي أنهم اجتماعيون ومتدينون ومتزوجون.. لأن هذا يعطي الدعم النفسي لهم ويوفر أسبابا أكثر للسعادة.

وطبعا نتكلم هنا عن الزواج السعيد، وليس الزواج على طريقة زوجة سقراط.

«بعض الناس تحل السعادة أينما يذهبون.. والبعض تحل السعادة حين يذهبون!»

أوسكار وايلد

فكيف إذن نختار الشخص المناسب؟

---

(1) Bruce heady،Ruud Muffelsb and gerd wagner(1984-2008) Data:The German Socio-Economic Panel (SOEP).

معظم الناس يتزوجون مرة واحدة.. لذلك لا تكون عندهم الخبرة لمعرفة كيفية اختيار شريك مناسب.

فما هو المقياس؟

المقياس الأساسي لاختيار شريك الحياة هو أن تسأل نفسك:

- لو لم يتغير هذا الشخص على الإطلاق..هل يمكننا أن نعيش معًا في سعادة؟

بعض الناس ينجذبون لشخص يعرفون أنه غير مناسب، ويقولون لأنفسهم:

- سيتغير من أجلي.
- ستصبح عاقلة بمرور الوقت.
- الحب يصنع المعجزات...

لذلك أقول بكل وضوح: هذا كلام فارغ!

لو كان الشيء الذي تريد تغييره تافهًا أو غير مصيري ، فلا توجد مشكلة..

لكننا نتكلم عن الشيء المهم والمصيري الذي يجب أن يتغير وإلا استحالت الحياة.

الحل الصحيح والأكثر راحة للجميع، هو أن تكون نفسك.

تزوج من يناسبك..

لا من تريد تغييره كي يناسبك!

مساعدة الناس والسعادة

يقولون إن السعادة في العطاء.. فهل هذا صحيح؟

ألا يفترض أن السعادة هي «الحصول» على شيء ما، وليس التخلي عنه؟

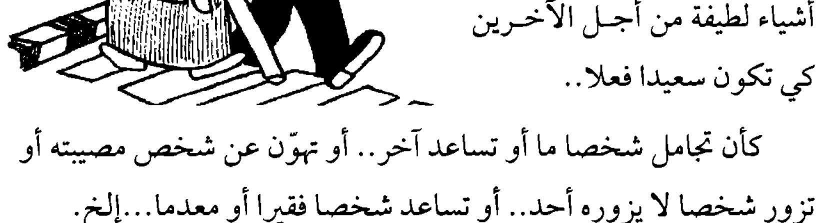


تجربة:

العطاء:

تقول د.سونيا لوبوميرسكي[1] إن الذين يقومون بأشياء لطيفة من أجل الآخرين، ترتفع درجة سعادتهم ورضاهم عن الحياة بشكل ملحوظ.

وتنصح بأن تقوم بخمسة أشياء لطيفة من أجل الآخرين كي تكون سعيدا فعلا..



كأن تجامل شخصا ما أو تساعد آخر.. أو تهوّن عن شخص مصيبته أو تزور شخصا لا يزوره أحد.. أو تساعد شخصا فقيرا أو معدما...إلخ.

التفسير العلمي لهذا، هو أن مساعدة الآخرين وتقديم العون لهم ، يحقق لنا الكثير من المميزات والمكاسب النفسية.. التي تفوق بكثير ما يحصل عليه الشخص الذي نساعده..

(1) The How Of happiness- Sonja Lyubomirsky.

فحين نساعد الآخرين، وننخرط في عمل خيري، نحصل على التالي:

1- زيادة التقدير الذاتي:

تشعر أنك إنسان جيد.. تقوم برسالة سامية لا يقوم بها أي شخص عادي. حين يبتسم من تساعده أو يشكرك أو حتى ينظر لك في امتنان، فإن هذا يرفع من مستوى تقديرك لنفسك إلى درجة كبيرة. إحساسك أنك قد غيرت حياة إنسان، إحساس عظيم لا يوازيه شيء آخر.

2- ستعرف قيمة ما عندك:

حين تشترك في نشاط خيري، ستقابل أناسا أقل منك.. لذلك ستعرف جيدا قيمة حياتك وما تملكه، حين تقارن -لا إراديا- بين حياتك وحياة غيرك.. لذلك تصبح أكثر سعادة وتقديرا لحياتك.

3- احترام الناس:

يعرف الناس جيدا الفرق بين من يتفاخر بمساعدة الآخرين، ومن يساعدهم بصدق ؛ لأنه يحب هذا.

حين عرفت أن الفنان (حسين فهمي) يقوم كل 6 أشهر بالتبرع بالدم.. زاد تقديري له.. خصوصا أنه لا يعلن هذا أبدا.

لي صديق اسمه (د.عمر بدران).. هو أكثر إنسان عرفته في حياتي يحب مساعدة الناس دون مقابل.. يستحق أكثر من أن أذكر اسمه في كتابي فخورا لأن لي صديقًا عظيمًا مثله.

الشخص الذي يساعد الناس لأن هذا جزء من شخصيته، يزيد من احترام الناس وتقديرهم له، خصوصا حين لا يكون هذا هدفه.

4- ستتعرف على أناس أفضل:

في كل محاضرة ألقيها لفريق عمل أي جمعية خيرية، أقول لهم إنني أحاضر في أفضل شباب في مصر.

الانغماس في العمل الخيري ومساعدة الغير، سيجعلك تتعرف على أناس مختلفين، عندهم رسالة إيجابية في حياتهم وتقدير عالٍ لذواتهم.

التعرف على هذا النوع من البشر سيجعلك إيجابيا مقبلا على الحياة.. لأنك ستستقبل رسائل إيجابية أكثر من لو تعرفت على أناس على القهوة.

5- التخلص من الشعور بالذنب:

بعض الناس يشعرون أنهم (لا يستحقون) الحياة المترفة التي يعيشونها.. مما يجعلهم غير قادرين على الاستمتاع بما يمتلكون في حياتهم.

لو كنت تشعر بهذا الشعور، فمساعدة المحتاجين ستجعلك تشعر بشعور إيجابي وراحة ضميرك؛ لأنك قمت بواجبك نحوهم.

6- التقرب إلى الله:

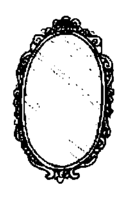
مساعدة الناس من أجل دافع داخلي (و ليس مجاراة للمجتمع) ، جزء من التدين الجوهري الذي يزيد من مستوى السعادة.

لو كانت عندك شمعة مضيئة.. فإن نورها لن يقل لو أضأت بها عشرات الشموع الأخرى.. بل سيزيد النور ليملأ الغرفة كلها.

السعادة مثل هذه الشمعة.. لن تقل لو منحتها للآخرين..بل ستزيد لتملأ حياتك كلها.

أن تكون نفسك..

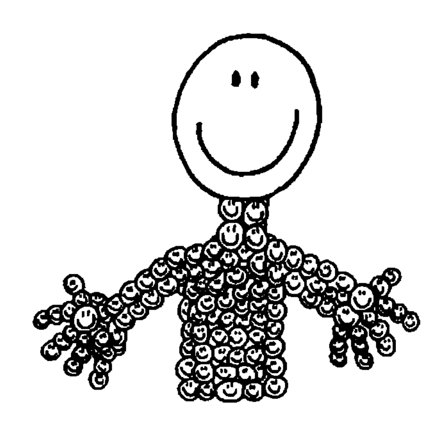
- لو أردت أن تكون سعيدا ، اقض وقتا ممتعا مع الناس من فترة لأخرى.
- العلاقات الاجتماعية ترفع من مستوى سعادتنا ومن أدائنا الشخصي.
- تزوج من يساعدك على تحمل مشاكل الحياة، لا من يكون هو نفسه مشاكل الحياة!
- ساعد الناس قدر استطاعتك.. فإن هذا يرفع بشكل مباشر من مستوى سعادتك.



الفصل التاسع

السعادة هي: أسلوب الحياة

كيف نعيش فلسفة السعادة؟



«سيصبح الإنسان سعيدا، حين يدرك أن هدف الحياة ليس السعادة!»

جورج أورويل

قلنا من قبل إن 40٪ من سعادتنا ، تصنعها اختياراتنا الشخصية[1].. أي الطريقة التي نختار بها أن نفهم الحياة ونتصرف على أساسها.

هذا الفصل يتكون من ستة أقسام مستقلة.. تدور كلها حول أسلوب الحياة، وكيفية فهم ظروفها بشكل يجعلنا أكثر سعادة.

وهذه النقاط لا على سبيل الحصر.. لكنها تعطي فكرة عامة عما أعنيه بأسلوب الحياة.

1 - أن تعيش الدور

هناك أدوار اجتماعية نعيشها كل يوم.. فكل منا عنده كثير من الأقنعة، يرتديها حسب الموقف.



مذيع نشرة الأخبار ، لا يكلم زوجته بنفس هذه الطريقة ، حين يعود للمنزل..

والممثل الكوميدي لا يكون كوميديا خارج العمل.. من عرفوا إسماعيل ياسين، يؤكدون أنه كان صارما شديد الجدية في حياته العادية.

تأمل شخصا يكلم حبيبته في الهاتف.. ستجد أن طريقة كلامه أصبحت أكثر رقة ونعومة دون أن يلاحظ هو نفسه ذلك..

أنت نفسك، لا تكلم من تعرفهم كمن لا تعرفهم.. من تحبهم كمن تكرههم..

هذه الأدوار الاجتماعية شيء طبيعي.. فكل شخص ينبغي التعامل معه، طبقا لطبيعة العلاقة بيننا وبينه.

(1) انظر الفصل الخامس : السعادة هي الجينات .

هذا كلام معروف..لكن الجديد في الموضوع هو:

الدور الاجتماعي الذي تتقمصه، يؤثر بشدة على أدائك وتركيبتك النفسية ومستوى سعادتك..

فاختر الأدوار الاجتماعية التي تتقمصها بعناية؛ لأن لها تأثيرا عظيما في شخصيتك!

مثال

تجربة السجن:



قام د.فيليب زيمباردو من جامعة ستانفورد، بهذه التجربة التي أثارت جدلا أخلاقيا كبيرا[1].

قام بإنشاء سجن كئيب في قبو الجامعة.. وجعل الطلاب يمثّلون أنهم سجانون ومساجين.. وأتقن اللعبة لدرجة أن الطلبة المساجين كانوا يؤخذون من منازلهم مقيدين في السلاسل الحديدية؛ ليذهبوا لهذا السجن، ويرتدوا هناك ملابس المساجين.. وكان السجانون يرتدون ملابس الشرطة ويستخدمون أدواتها.

أعطى للسجانين سلطة مطلقة..في أن يفعلوا ما يشاءون في هؤلاء المساجين.. وراح يراقب ما يحدث من بعيد.

بعد مرور ساعات.. ظهرت ممارسات غريبة.

---

(1)Stanford prison Experiment - A Simulation Study of the Psychology of Imprisonment.

اندمج الطلبة في التمثيلية.. لدرجة أن الطلبة المساجين كانوا يظهرون خنوعا واستسلاما، في حين أن السجانين الذين أتيحت لهم السلطة المطلقة أظهروا عنفا وخشونة في التعامل، رغم أنهم طلبة جامعيون في جامعة راقية.. وهو ما جعله ينهي التجربة فورًا ؛ كي لا تخرج عن السيطرة [1]!

ما الذي يعنيه هذا؟

تقمُّص الشخصية – حتى وإن كان في لعبة أو تمثيلية – يغير بالفعل من تركيبتنا النفسية.. الدور الاجتماعي الذي تلعبه في الحياة يؤثر في أدائك وشخصيتك دون أن تدري.

هؤلاء الطلبة ليسوا متوحشين بل هم طلبة جامعيون في واحدة من أهم الجامعات في العالم.. لكن تقمص دور (سجان بسلطة مطلقة) أثّر في تركيبتهم النفسية بالفعل ، وجعلهم يتصرفون على هذا النحو.

عشرات التجارب أثبتت أشياء مشابهة.. فحين تتقمص دور (أستاذ جامعي) أمام شخص يتقمص دور (شخص غير متعلم) لفترة طويلة، سيؤثر هذا على نتائجكما في اختبارات الذكاء بعد التجربة[2]!

قد يبدو هذا الكلام غريبا.. إلا أن الغريب حقًّا، هو التجربة التالية.

---

(1) كانت التجربة مؤلمة لدرجة أن أحد الطلاب الذين لعبوا دور المساجين، خرج منها وقد كرس حياته بالكامل لدراسة علم النفس ، وتخصص فعلا في تأهيل المساجين نفسيا!

(2) Dijkstenuis & VanKnippensberg (1998).

تجربة:

أن تكون طيارا



د.فيليب زيمباردو أيضا، جعل مجموعة من الناس يتقمصون دور (طيار حربي).. وجعلهم يركبون طائرات حربية ويرتدون ملابس الطيارين في مهام وهمية.. واجتازوا التدريبات المطلوبة وتم تجهيزهم نفسيا كي يندمجوا في هذا الدور(1).

لاحظ الرجل أن بصرهم قد تحسن قليلا في اختبارات النظر.. لأنهم يؤمنون أن الطيار الحربي معروف عنه أن نظره حاد!

رغم أن هذا الكلام أغرب من الخيال، إلا أنها تجربة علمية حقيقية لأكاديمي معروف، يمكن الرجوع لها في المراجع العلمية المتخصصة..

اعتقادك عن نفسك ودورك في الحياة، يؤثر بشكل مذهل في مستوى أدائك الشخصي، والجسدي أيضا!

الدور الذي تقنع نفسك أنك تلعبه، يصنع حياتك وسلوكك وعلاقتك بالناس ويؤثر في مستوى سعادتك.

---

(1) Discovering Psychology- Zimbardo- the power of situation.

ما هو دورك ؟

يقولون عن الشخص حين يصبح مديرًا ، إن شخصيته قد تغيرت.. أو أن الكرسي قد غيره..

هذا الكلام دقيق علميا كما لاحظنا.. فالمنصب الجديد يضع على عاتقه مسئوليات جديدة، واعتقادًا مختلفًا للشخص عن نفسه وعن الدور الذي يلعبه.

الأدوار التي نلعبها في الحياة - أيا كان سياقها- تؤثر في أدائنا.

فمن يعتبر نفسه (موظفا كسولا) أو (طالبا متوسط المستوى) أو (شخصا فاشلا).. فإن هذا الدور يصبح حقيقيا بمرور الوقت ، وينعكس على الأداء العام وطريقة التفكير واتخاذ القرارات.

فما هو الدور الذي تلعبه في حياتك؟

لو كنت تلعب دور (الطالب المتفوق)..أو (الخبير المحترف)..أو (الزوج المثالي)..أو (الإنسان الناجح) فإن هذا سيجعل حياتك أكثر نجاحا، وتفكيرك أكثر إيجابية..لأن اقتناعك بهذا الدور يؤثر في سلوكك وتركيبتك النفسية كما عرفنا.

و يمكننا أن نحصر هذه الأدوار في مجموعتين فقط..

فالبعض يعتبر نفسه (فاعلا) والبعض الآخر (مفعولا به).

- **دور (المفعول به):**



يعتبر أنه ليس المتحكم في حياته لكن الظروف والأحداث هي التي تتحكم.. فقد رسب في الامتحان ؛ لأن المدرس لا يشرح جيدا.. أو أن مديره هو سبب تعاسته.. أو أن أهله لم يربوه جيدا لذلك لم ينجح...

دائما هو (مفعول به) يعتبر نفسه ضحية لشيء آخر هو المتحكم في حياته.

بعض الناس يحبون لعب دور (ضحية الظروف) ، ويستمتعون بالشعور بالعجز والحزن.

السبب هو أن هذا يحقق مكاسب نفسية كثيرة.. فهو يكسب تعاطف الناس ، ويخلي نفسه من مسئولية ما يحدث في حياته.. ويحكي مشاكله دائما فيستريح.

لَعِبُ هذا الدور قد يعطي مكاسب على المدى القصير، لكن على المدى الطويل سيدمر حياته ذاتها.. فالناس لا يحبون التواجد مع التعساء ويتجنبونهم..و المشاكل لن تحل بمجرد الفضفضة وإخلاء المسئولية..

الفشل ليس الطريقة المثلى للحياة كما هو واضح.. بل علينا أن نكون سعداء ناجحين.

- **دور (الفاعل):**



يعتبر أن له دورا فاعلا في حياته، وأن الظروف والأحداث الخارجية يجب التأقلم معها أو محاولة التأثير فيها.. فهو يقرر أن ينجح رغم كل الظروف.. ويريد إصلاح علاقته بالمدير ، أو أن يبحث عن وظيفة أفضل.. وإذا وجد المدرس لا يشرح جيدا، فإنه يبذل جهدا مضاعفا كي يفهم هو الدرس.. إذا وجد السماء تمطر، سيحضر مظلة!

الشخص الفاعل يكون ناجحا دائما.. لأنه يعتبر أن العقبات وجدت كي نعمل على تخطيها ، لا كي نستسلم لها.

«بعض الناس يريدون للشيء أن يحدث.. وآخرون يتمنون أن يحدث.. لكن البعض يجعلونه يحدث!»

مايكل جوردان

فهل أنت فاعل أم مفعول به؟

الدور الذي نلعبه في الحياة هو ما يحدد طريقة تفكيرنا ورؤيتنا للحياة..

فاختر الدور المناسب في الوقت المناسب.

لعبة الأدوار

اعتقادك أنك (قاهر الصعاب) لن يجعلك خارقا للطبيعة.. لكنه سيجعلك تتمتع بالثقة والحماس لتبذل مجهودا أكبر لتحقيق ما تريد.

لو كنت تؤمن أنك قادر على أن تكون الأول على الدفعة، ستبذل مجهودا مضاعفا، أكثر من شخص يريد النجاح فقط..

يمكنك أن تتلاعب بالأدوار طبقا للموقف.. فلو كنت مقبلا على مقابلة شخصية، تقمص دور (المدير المحترف) لينعكس هذا في أدائك في المقابلة.

هل تعرف موظفا عاديا، عنده سلطات أكبر من منصبه ويتعامل مع الناس كمدير مسئول؟

هناك أشخاص يعيشون دور المدير بالفعل؛ لذلك فهم المؤهلون أكثر من غيرهم ليشغلوا هذا المنصب.

الدور الذي تلعبه في الحياة ، سيحكم اختيارك لملابسك وطريقة كلامك والأماكن التي تذهب إليها وخططك المستقبلية وتعاملك مع الناس.. وهو ما سيصنع فارقا حقيقيا في حياتك المهنية والاجتماعية.

لكي تكون سعيدا، تصرف كشخص سعيد..

ما الذي يفعله السعداء؟ كيف ينظرون للحياة؟ كيف يتكلمون؟

ارسم ابتسامة السعداء على وجهك دائما وستشعر بالسعادة..

لأن لعب دور السعيد سيجعلك سعيدا بالفعل.

2 - أن تعيش التفاصيل..

«استمتع بالأشياء الصغيرة، غدا
تدرك أنها كانت كبيرة!»

عمر طاهر

يقول د.ستيفن كوفي، إن الإنسان في لحظاته الأخيرة، لن يتذكر صفقة جيدة قام بها في العمل، أو اجتماعًا ناجحًا قام بإدارته..

لكنه سيتذكر لحظة جميلة قضاها مع أسرته وأطفاله أو أصدقائه.

التفاصيل الصغيرة هي التي تصنع حياتنا ذاتها.. فابتسامة طفل أو مشهد جميل أو كلمة قالها لنا أحدهم يوما ، قد تظل عالقة بأذهاننا طوال العمر.. وتشعرنا بسعادة حقيقية.

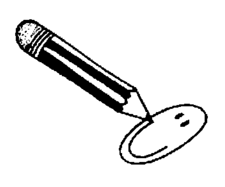
«لحظة، يمكن أن تجعلك سعيدا للأبد»

أنيس منصور

الانتباه والتركيز في هذه الأشياء، يرفع من مستوى سعادتنا بشكل غير مسبوق.. فهي تملأ حياتنا لكننا نركز في أشياء أكبر.

كي ندرب أنفسنا على ملاحظة التفاصيل والاستمتاع بها، يمكن القيام بهذه الأشياء..

1- اكتب !



كل الكتاب والرسامين ، يقولون إن التعبير عن مشاعرهم على الورق يريحهم ، ويرتب أفكارهم ، ويحافظ على اتزانهم النفسي.

فهل ينطبق هذا الكلام على الشخص العادي؟

أثناء محاضراتي ولقاءاتي التلفزيونية، ألاحظ دائما أن الناس يستهينون بهذه النقطة.. ولا ينفذونها أبدًا رغم سهولتها.

وهي ببساطة: اكتب الأشياء الجميلة التي حدثت في حياتك!

تجربة:

أن تكتب ما يسعدك

في 2005، جرب أحد علماء النفس[1] مدى نجاح هذه التقنية، فطلب من مجموعة من الناس كتابة ثلاثة أشياء جميلة -على الأقل- حدثت لهم على مدار اليوم.. وأن يقوموا بهذا يوميا، لمدة أسبوع كامل.

كانت النتيجة هي أن سعادتهم ارتفعت بشكل ملحوظ.. فقرر إطالة مدة التجربة.. فوجدهم سعداء أيضا بعد متابعتهم لمدة شهر.. ثم ثلاثة أشهر.. ثم بعد ستة أشهر أيضا.

ولاحظوا أيضا أن بعد انتهاء التجربة بفترة طويلة ، ظل خط السعادة الخاص بهم مرتفعا.. وكذلك القدرة على تحقيق الأهداف والتفاؤل والتواصل الاجتماعي وأيضا الصحة[2]!

حدث هذا لأن الكتابة تساعدنا على التركيز وملاحظة الأشياء الجميلة في حياتنا بشكل يومي..بمعنى آخر: تضبط رادار الإدراك الخاص بنا نحو الإيجابيات.

يمكنك أن تجرب هذا الموضوع بنفسك.. فالاكتفاء بقراءته والاندهاش ثم نسيان الأمر برمته، لن يصنع أي فارق..

(1) Seligman «Three good things in life 2005» - McCrarty & Childre 2004 – Emmons & Mcchullough 2002-

(2) Burton، C.، & King،L (2004) The health benefit of writing about intensely positive experiences. Journal of research in personality.

كي تعمل هذه الطريقة حقا، يجب أن تمارسها بشكل يومي لفترة طويلة.. كي تصبح معتادا على التركيز على الأشياء الجيدة في حياتك بشكل تلقائي.

«دراستك لقانون الجاذبية، لن تجعلك قادرا على الطيران!»

شون أكور

عندي أجندة (كتبت عليها: أجندة أجنبية!) أكتب فيها الأشياء الجميلة التي تحدث على مدار اليوم لأجرب هذا الموضوع.. وصنع هذا فارقا حقيقيا بالفعل.. وحين أعود لها بعد فترة وأقرأ صفحة من صفحاتها، أستدعي هذه المشاعر الإيجابية بشكل لا يصدق!

فلماذا لا يكون لك أجندتك أنت أيضا؟

هذه اللعبة جعلتني ألاحظ أشياء لم أكن ألاحظها من قبل.. لأنني كنت مضطرا لكتابة خمسة أشياء في آخر اليوم.. لذلك كنت أدقّق وأستخلص الجمال من أشياء كنت أراها عادية من قبل.

اندهش!

قال الفنان صلاح چاهين ناصحا أحد تلاميذه: «كن مندهشا!».

هذه النصيحة عبقرية.. لأن الاندهاش سيجعلك تتأمل الحياة من منظور آخر.



الطفل الصغير أكثر سعادة منا لهذا السبب، يرى الوردة في الحديقة والكلب في الشارع والطائرة في السماء، و ينبهر من هذه الأشياء المدهشة هذا العالم العجيب؛ لذلك فهو سعيد..

أما حين يكبر المرء ويعتاد كل هذه الأشياء، فلن تصبح مدهشة ومبهرة كما كانت في الماضي.

حاول أن تنظر للحياة من هذا المنظور.. كن مندهشا.. عش الحياة كمغامرة مسلية لن تتكرر مرة أخرى.

لو لم تكن تحب الكتابة.. يمكنك أن تحكي لشخص ما في سياق الحديث، ثلاثة أشياء جميلة حدثت لك..

أو أن تلعب هذه اللعبة مع أطفالك على الغداء أو قبل النوم...المهم أن تذكّر نفسك بثلاثة أشياء جميلة -على الأقل- حدثت لك يوميا.

فحياتنا مليئة بالجمال ، لكننا لا نلاحظه.

2- اعقد مقارنات صحيحة:



صاحب الثروة يحسد من يمتلك السلطة.. ومن يمتلك المنصب ينظر للشخص المشهور أو الذي يحبه الناس.. المشهور ينظر بدوره لمن حصل على جائزة نوبل.. الذي ينظر لمن يمتلك المنصب.....إلخ .

حين نقارن أنفسنا دائما بمن يمتلكون ماليس عندنا، لن نستطيع تقدير حياتنا بشكل صحيح.. فنحن نتكيف

مع كل ما هو جميل في حياتنا.. فاعتدنا عليه لدرجة أننا لا ننتبه لوجوده.

قارن نفسك بمن لا يمتلكون ما عندك.. كي تستشعر روعة حياتك.

حين تقرأ هذه الكلمات، فمعنى هذا أنك تملك المال لشراء هذا الكتاب.. أو عندك صديق تستعيره منه.. وعندك مكان تستطيع أن تقرأ فيه.. وبالتأكيد لا تتضور جوعا؛ لأنك لا تجد طعاما.. كما تتمتع بحاسة البصر.. وتستطيع القراءة والكتابة.. كما أنك مثقف لتقرأ كتابا كهذا..

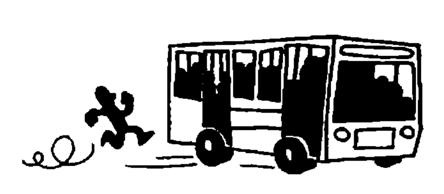
كثيرون يتمنون لحظة من اللحظات التي تعيشها الآن، دون أن تستشعر روعتها!

«النجاح هو أن تحصل على ما تريده..
السعادة هي أن تريد ما حصلت عليه»
ديل كارنيجي

هل تدرك قيمة وروعة ما تتمتع به في حياتك حقا؟

مثال / مستشفى الأطفال:

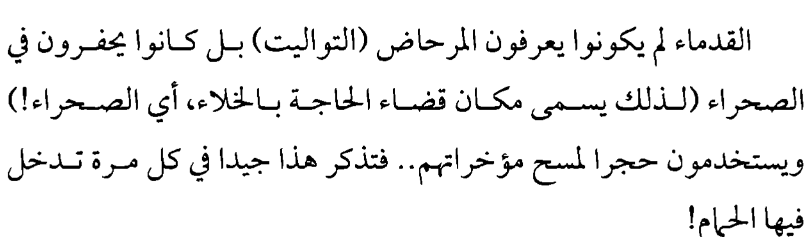
تطوعت يوما مع بعض الزملاء، للذهاب إلى مستشفى سرطان الأطفال للترفيه عن الأطفال ، والرسم معهم وإهداء بعض الألعاب لهم.



قضيت وقتا مازال مؤثرا في حياتي حتى اليوم.. فحين خرجت من المستشفى، تأملت رجلا يجري خلف الأوتوبيس ليتعلق به.. وللمرة الأولى

لاحظت أن هذا الرجل يتمتع بصحة جيدة.. ويجب أن يقضي حياته في سعادة يحمد الله عليها.

لاحظ من هم أقل منك وساعدهم.. فهذا سيجعلك تدرك قيمة ما لديك، أكثر من أي وقت مضى.



الحاضر أفضل من الماضي

معظم الناس يقولون إن الماضي كان أجمل وأروع.. لكن لو نظرت له من ناحية أخرى ستقدر قيمة ما تعيشه الآن.

القدماء لم يكونوا يعرفون المرحاض (التواليت) بل كانوا يحفرون في الصحراء (لذلك يسمى مكان قضاء الحاجة بالخلاء، أي الصحراء!) ويستخدمون حجرا لمسح مؤخراتهم.. فتذكر هذا جيدا في كل مرة تدخل فيها الحمام!



صورة من الستينيات لأحدث كمبيوتر وقتها، بسعة 6 ميجا بايت!

أذكر جيدا أن الكمبيوتر في طفولتي كان في مختبرات العلماء فقط.. وكان التليفون المحمول يوجد في روايات الخيال العلمي.. ولم يكن في مقدورك أن تقوم بمكالمة دولية إلا في السنترال.. وكان إرسال خطاب يستغرق شهورا ليصلك رد.

الآن أكلم أمريكا من هاتفي المحمول وأنا مستلق في الإمارات وأمامي الكمبيوتر

أرسل به شيئا لمصر.. لن تدرك روعة هذا الموقف إلا لو قارنته بما كان يحدث منذ 20 سنة فقط.

لعبة: البطل التاريخي:

اختر أي شخصية تاريخية تحبها.. وتخيل أنه يعيش معك حياتك اليومية.

ما الذي سينبهر به؟ ما الذي سيعجبه؟ كيف سينظر لكل التفاصيل حولك الآن؟

العب هذه اللعبة وستدرك مدى روعة حياتنا.

وأيضا، قارن اليوم بالأمس..

ألم تكن تتمنى في طفولتك أن تدخل الجامعة؟ أو أن تتزوج؟ أو أن تكون لك وظيفة كالكبار؟

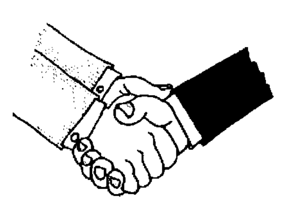
في كل لحظة تقود فيها سيارة أو تقرأ الجريدة أو تخرج من البيت وحدك، تذكر طفولتك، حين كنت تنبهر بهذه الأشياء الخارقة التي لا يقوم بها إلا الكبار.

في حياة كل منا إنجازات كثيرة لا نشعر بها ؛ لأنها جاءت بشكل تدريجي.

فتأمل هذه التفاصيل ، كي تدرك كم أن حياتك رائعة بالفعل.

3- اشكر الآخرين:

بعض الناس يقومون بمساعدتنا دون أن نقدر هذا أو نلاحظه.. فالإفطار الذي تحضره لك والدتك في الصباح، أو القميص الذي تكويه لك زوجتك، أو الهدية التي يحضرها لكِ



زوجكِ، أو حتى حين يساعدك أحدهم حين تحتاجه.. كلها أشياء تعنـي أن هناك أشخاصا يهتمون بأمرك في هذه الحياة.

لا تعتبر أن الطبيعي هو أن يقوم الناس بخدمتك، بل قـدّر لهـم هـذا.. فاعتيادك على حب أمك لك لا يعني أن كل الناس عندهم أم، أو أنها نعمـة ستستمر إلى الأبد.. وقضـاء وقـت طيـب مـع أصـدقائك لا يعنـي أن كـل شخص له أصدقاء حقيقيون يهتمون به..

اشكر هؤلاء الناس، وقدر لهم ما يفعلونه مهما كان بسيطا.



السعادة والامتنان

في 2010 ، قام العلماء[1] بقيـاس هـذا عـلى 700 شـخص.. جعلـوهـم يشكرون من قدموا لهم شيئا ويظهرون الامتنان له لهذا.

وجدوا أن شـكر الآخـرين وتقـديرهـم، يجعلنـا بالفعـل أكثـر سـعادة ورضى عن حياتنا، ويقوي من علاقاتنا الاجتماعية.

يقول د.مارتن سليجمان : إن من يفعلون هذا يشـعرون بشـعور جميـل يستمر معهم طويلا جدا، وتكون خبرة لا تنسى في حياتهم[2].

من هم الأشخاص الذين أثروا في حياتك وقدموا لك جميلا ما؟

---

(1) Jeffry Froh, Giacomo Bono & Robert Emmons (2010).

(2) Martin Seligman –Why is Psychology good? TED lecture.

قد يكون أستاذا لك في المدرسة أو الجامعة.. أو شخصية مشهورة.. أو أحد والديك أو معارفك..

اشكره.. أرسِل له رسالة عبر الإيميل، أو اتصل به، أو قلها له وجها لوجه.. واشرح له مدى التأثير الذي صنعه في حياتك.

فهذه الجملة (شكرا لما تفعله لأجلي) تعني الكثير لمن يسمعها.. ولك أنت أيضا..

وستندهش حين تجد هذه الأشياء الصغيرة، أثرت كثيرا في مستوى سعادتك.

3 - أن تعيش الحاضر والمستقبل

«من يحمل الماضي تتعثر خطاه»

نجيب محفوظ

فمن منا لم يحلم أن يكون رائد فضاء؟ أو عالما كبيرا؟ أو ممثلا مشهورا؟

أو لاعب كرة قدم؟ أو أغنى شخص في العالم؟

معظم الناس كانت عندهم أحلام.. لكن قليلون من قرروا تحقيقها وجعلها واقعا.

لكن.. هذه الأمنيات ليست مستحيلة.. لأن هناك بالفعل رواد فضاء وعلماء كبارًا وممثلين مشهورين ولاعبي كرة.. وهناك أيضا أغنى شخص في العالم!

مهما شطح خيالك في أحلام عظيمة وأهداف كبيرة ، فإن هذه الأشياء ليست مستحيلة ؛ لأن هناك من حققوها فعلا.

فما الذي يجعل بعض الناس متمسكين بأحلامهم، ويصرون على تحقيقها؟

بينما يتخلى معظم الناس عن هذه الأحلام؟

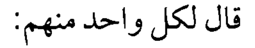
السبب هو: أنهم يدركون الزمن بشكل مختلف!

تجربة:

حلوى المارشملو

أحضر د.فيليب زيمباردو مجموعة من الأطفال الصغار من نفس العمر.. وقرر أن يلعب معهم لعبة.

قال لكل واحد منهم:



- «سأعطيك قطعة من الحلوى.. لكن لا تأكلها الآن.. لأنني ذاهب لإحضار قطعة أخرى من السيارة.
- لو انتظرتني ولم تأكل هذه القطعة، سأكافئك بقطعتين إضافيتين حين أعود.. اتفقنا؟»

ثم يترك الغرفة تاركا الطفل وحيدا، ويراقبه بكاميرا دون أن يدري.

يدور صراع نفسي في داخل الطفل..

يتأمل قطعة الحلوى في يده..

الرجل تأخر..

ماذا أفعل؟

بعض الأطفال نظروا حولهم ليتأكدوا أن لا أحد يراهم، ثم أكلوا قطعة الحلوى.. على اعتبار أن عصفورًا في اليد خير من عشرة على الشجرة. أما البعض الآخر فانتظروا حتى يأتي الرجل ليحصلوا على حلوى أكثر.

بعد مرور عدة سنوات.. لاحظ الرجل أن الأطفال الذين لم يأكلوا الحلوى وانتظروه، أصبحوا أكثر نجاحا وتفوقا في دراستهم من المجموعة الأخرى.. وكانت لهم أهداف واضحة لحياتهم وكانوا أكثر إيجابية لتحقيقها!

ما هذا الكلام؟ ما علاقة هذا بقطعة الحلوى؟

يفسر زيمباردو هذا الأمر، بأن هناك ثلاث مجموعات من البشر..

مرتبطون بالحاضر:

يهمهم أكثر ما يحدث في الوقت الحاضر، دون أن يكون المستقبل دافعا قويا لهم.

مرتبطون بالماضي:

يولون للماضي أهمية أكبر.. فيتذكرون دائما ما حدث لهم بالتفصيل، ويعيشون هذه التجارب في أذهانهم مرارا.

مرتبطون بالمستقبل:

يعيشون المستقبل في أذهانهم.. لذلك يكونون أكثر قابلية لبذل المزيد من الجهد لتحقيقه.. فهم مستعدون للتخلي عن متعة موجودة في الزمن الحاضر (الحلوى) للحصول على مكافأة مستقبلية أكبر (الحلوى الإضافية)[1].

---

(1) هذه التقسيمة ليست صارمة بالطبع.. فكلنا نتذكر الماضي ونعيش الحاضر ونحلم بالمستقبل.. لكننا نتكلم عن الزمن الأكثر تأثيرا في حياة كل واحد منا.

أي نوع منهم أنت؟

- المرتبطون بالماضي، يصنعون في عقولهم (صورة ذهنية) لذكرياتهم، ويعيشونها في خيالهم فيشعرون بنفس المشاعر والأحاسيس.. لأن العقل الباطن لا يفرق بين الواقع الحقيقي والصور الذهنية المتخيلة [1].
- الشخص المرتبط بالمستقبل ، يفعل العكس تماما.. عنده (صورة ذهنية) واضحة لهدفه المستقبلي ويعيشها في ذهنه دائما.. لذلك يرتبط بهذا الهدف جدا على المستوى الشعوري.

هناك تعبير عامي مصري شديد العبقرية يصف هذا الموضوع.

لو عرضت على صديقك وظيفة لا تناسبه.. سيقول لك:

- هي وظيفة كويسة.. لكن (مش شايف نفسي فيها)!!

هذا التعبير الدقيق جدا، معناه أن الصورة الذهنية التي يتخيلها لنفسه في المستقبل، لا تنطبق مع هذه الوظيفة.

حسنا.. كيف أكون (مرتبطا بالمستقبل) لو لم أكن كذلك؟

ببساطة: اصنع هذه الصورة الذهنية لنفسك، وفكر فيها كثيرا.

تخيل نفسك وأنت تحقق أهدافك، كي تستطيع أن ترتبط شعوريا بهذه الصورة.

---

(1) العقل الباطن لا يفرق كثيرا بين الواقع والخيال: فلو تخيلت أنك فقدت شخصا تحبه ستشعر بالحزن..و لو تخيلت أن أقصى أمانيك تتحقق أمامك الآن ستشعر بالسعادة، رغم أن هذه المواقف لم تحدث في الواقع.

ربما لا يقتنع أحدكم ، ويقول:

- **هذا ليس كلاما علميا.. إيه الهجص ده؟**

أتوقع هذا التعليق دائما.. لذلك تواصلت مع العالمة صاحبة التجربة التالية، كي أتأكد بنفسي من نتائجها..

فما تم إثباته علميا، شيء مهم بالفعل.



تجربة:

تخيل العملية/ الهدف

قامت د.شيلي تايلور[1] بإحضار مجموعة من الطلاب قبل امتحاناتهم بأسبوع، وقسمتهم لثلاث مجموعات.

المجموعة الأولى: تخيلوا أنهم حصلوا على درجات ممتازة في الامتحان.

المجموعة الثانية: تخيلوا أنهم يذاكرون باجتهاد وتركيز؛ ليحصلوا على درجات نهائية في الامتحان.

المجموعة الثالثة: لم يتخيلوا شيئا وركزوا في المذاكرة فقط.

وانتظرت حتى اجتازوا الامتحانات، وقامت بمقارنة النتائج.

لاحظت أن التخيل مفيد بالفعل.. لكنها أضافت شيئا شديد الأهمية..

---

(1) Shelley E. Taylor (1999) University of California ،Los Angeles (UCLA). From thought to action: Effect of Process versus outcome-based Mental Simulations on Performance.

وجدت أن المجموعة الثانية (الذين تخيلوا المذاكرة) هم الذين حصلوا على درجات أعلى.

معنى هذا: أن تخيل خطوات تحقيق الهدف، أكثر تأثيرا من تخيل الهدف فقط.

تخيلك المستمر للهدف وشغفك به، سيجعل هذه الصورة الذهنية تتكرر في ذهنك مرارا حتى تصبح جزءا من طبيعتك.. فلو تخيلت نفسك ناجحا سيقتنع عقلك الباطن بهذا ويتصرف على هذا الأساس.

وتخيل العملية نفسها سيجعل عندنا تصورا واضحا، للخطوات التي ينبغي علينا اتخاذها كي نصل للهدف[1]..و يعطينا ثقة أكبر ونحن نقوم بها؛ لأننا تمرَّنَّا عليها مرارا في عقولنا.

البروفة العقلية

يشكو لي الكثير من القراء، أنهم يرتبكون وقت الامتحان.. يستذكرون طوال السنة جيدا لكنهم حين يجلسون في اللجنة، يشعرون بالرعب ويرتبكون من رهبة الموقف.

فما العمل؟

العمل ببساطة : أن نقوم بالبروفة العقلية كي نتمرن على ما نحن مقبلون عليه.. لو تخيلت نفسك جالسا في لجنة الامتحان ، ستكون قد مرنت نفسك بالفعل على هذا الموقف، ولن يكون جديدا بالنسبة لك حين تواجهه.

(1) لو كانت مشكلتك هي: كيف أعرف هدفي أصلا؟ أو: كيف أحققه؟ فاقرأ الفصل الخامس والسادس، من كتاب(تخلص من عقلك)- للمؤلف.

هذا ما يفعله الرياضيون كي يحققوا نتائج أفضل.. وهذا ما يفعله الممثلون الذين يعانون من رهبة مواجهة الجمهور.

تخيل نفسك وأنت تقوم بخطوات تحقيق الهدف. وليس النتيجة النهائية فقط.

الحياة في الزمن الصحيح

الماضي وهم، غير موجود إلا في عقلك..

فخذ منه ما يفيدك في حياتك وما يسعدك، وألق بالباقي في أقرب صندوق قمامة ولا تفكر فيه أبدا.

لو كان فيه ما يؤلمك، فركز في الحاضر وعشه؛ لتلاحظ أن هذا الشيء لم يعد موجودا الآن.

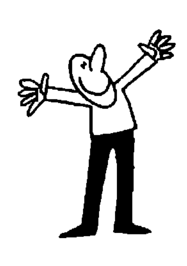
عش الحاضر واستمتع به.. لأن فيه حياتك الحقيقية..

وهو ما سيصنع مستقبلك.

* * *

4 - أن تعيش متفائلا

المتفائل هو من ينظر لحياته بشكل إيجابي، وتكون عنده توقعات إيجابية بالنسبة للمستقبل.



كي تكون سعيدا متفائلا، عليك أن تدرك الأمور بطريقة مختلفة...

أ- ضع الأمور في حجمها:

- حين يفشل المتشائم في اختبار توظيف، سيقول لنفسه: أنا إنسان فاشل!

وحين يعرف أن مديره يكرهه، سيقول لنفسه: أنا إنسان مكروه!

الشخص المتشائم يقوم بالتعميم السلبي. أي يعمم التجربة السلبية الصغيرة على حياته كلها.. فيركز في النقطة السوداء ليقنع نفسه أن العالم كله أسود.

- المتفائل يضع الأحداث السلبية في حجمها.. فحين يفشل في اختبار، فهو في النهاية مجرد اختبار، وليس الحياة ذاتها بكل ما فيها.. مازال ناجحا في أشياء كثيرة في حياته ويذكّر نفسه بها دائما.

لو كرهه مديره، فهو لا يزال محبوبا من آخرين.. المدير مجرد شخص واحد وليس البشرية كلها!

وفي نفس الوقت لا مانع من التعميم الإيجابي.. فحين ينجح في كيٍّ قميص، سيقول لنفسه:

- أنا ماهر ويمكنني تعلم أي شيء بسهولة!

«تعلم مجادلة نفسك!»

د. مارتن سليجمان

حين تجد صوتا داخليا يحاول إقناعك أنك لا تستطيع تحقيق ما تريد، تعلم أن ترد عليه بمنتهى الحسم.. بالضبط كأنك في مناقشة مع شخص سخيف يحاول التقليل من شأنك.

كن مستعدا بالأدلة التي تثبت وجهة نظرك الإيجابية.. الذكريات السعيدة ، والمواقف الإيجابية ونقاط قوتك وما استطعت تحقيقه بالفعل..كن جاهزا بهذه الأدلة التي تسكت بها هذا الصوت الداخلي السلبي.

اكتب كل إنجاز قمت به في حياتك ؛ لتعود له كلما شعرت بإحباط..لأن الرجوع إليها وتأمل الإنجازات التي قمت بها، سيرفع من روحك المعنوية كلما تعالى هذا الصوت السلبي.

ب- دع الحياة تستمر:

حين يواجه المتشائم أزمة، يعتبر أن هذه هي النهاية.. ويقرر قضاء باقي حياته باكيا على الأطلال.

الشخص المتفائل على العكس، حين يفشل لا يعتبر أن هذه هي نهاية القصة.. فالحكاية لا تزال مستمرة مادمنا أحياء..و مازالت هناك فرص كثيرة ومحاولات كثيرة.. والحياة مستمرة لم تتوقف عند موقف واحد.

وهذا النمط من التفكير، يجعل الإنسان أقل عرضة للإحباط حين يواجهه الفشل...و يقرر الاستمرار ليحقق نجاحات أكبر في المستقبل.

«الفاشلون، هم من توقفوا قبل النجاح بخطوة!»

توماس إديسون

لهذا نسمع أن الناجحين لم ييأسوا واستمروا في المحاولة مرات ومرات.. فالحياة لا تزال مستمرة والقصة لا تنتهي إلا حين نقرر نحن إنهاءها.

جـ - الفشل بنجاح!

الشخص المتشائم يواجه الفشل بشكل سلبي.. ويعتبره ذكرى مريرة تجلب له الأسى.

أما المتفائل فينظر للفشل بشكل مختلف تماما.. فالفشل تجربة إيجابية مفيدة للغاية..

مثال / CCC

هل سمعت عن شركة (كمبيوتر سنتر كوربوريشن) من قبل؟

إنها الشركة التي أنشأها بيل جيتس ولم تحقق النجاح المرجو منها، لكنها أكسبته خبرة هائلة ساعدته في تأسيس شركة مايكروسوفت فيما بعد!

لو نظرت في حياة الناجحين ستجد أن هناك تجربة سلبية ما.... لذلك نقول إنه ليس هناك شيء اسمه الفشل، لكنها تجربة وخبرة.

«لا شيء يجعلنا عظماء غير ألم عظيم»

توفيق الحكيم

في علم النفس الإيجابي يسمون هذا (نمو ما بعد الصدمة)..

أي أن الصدمات التي نواجهها في حياتنا تساعدنا على النمو والنضج.

لو أحضرنا طفلا صغيرا وحبسناه في بيئة معقمة تماما لا يتعرض فيها لأي ميكروبات أو فيروسات حتى يكبر، ثم جعلناه يخرج للشارع..

هل تعرف ما سيحدث له؟

سوف يموت طبعا.. لأن جهاز المناعة الخاص به لم يعتد على مقاومة الجراثيم ويقابلها لأول مرة.

كلنا تعرضنا لفشل عاطفي.. وسخر منا أحدهم في المدرسة.. وعاملنا أحدًا لا نحبه.. واعتدى علينا أحدهم بشكل ما.. وعندنا ذكرى سيئة لم نحكها لأحد..

لا تعتقد أن هذه الأشياء حدثت لك وحدك ، فقد حدثت لنا جميعا بدرجات مختلفة.. لذلك علينا أن نتعلم من هذه التجارب ونستفيد منها، لا أن نجعلها مصدرا للألم والحزن دون أن نستفيد شيئا.. ودون أن تجعلنا هذه التجارب أكثر نضجا وعقلانية.

«ما الحب الأول إلا تدريب، ينتفع به ذوو الحظ من الواصلين!»

نجيب محفوظ

هناك أشياء لا يمكن تعلمها بالتلقين، بل لابد أن تعيشها بنفسك..

لو حاولت أن تشرح لشخص كيف يحافظ على توازنه على الدراجة، فلن تستطيع.. لابد أن يعيش التجربة ويسقط مرات كي يتعلمها بنفسه.

لذلك لا تتعامل مع الإحباطات كشيء سلبي، بل كمواقف جعلته أكثر خبرة ودراية بالحياة..

وهي ما سيجعلك أكثر نجاحا في المرات القادمة.

* * *

5 - أن تعيش مثقفا

اسمح لي عزيزي القارئ أن اسألك سؤالا..



لماذا تقرأ هذا الكتاب؟

لو كانت السعادة هي تحقيق أقصى راحة واسترخاء ممكنين ، فلماذا تضيع وقت فراغك في قراءة كتاب؟

السعادة ليست ألا تفعل شيئا كما يعتقد البعض.. بل أن تفعل شيئا تحبه، حتى وإن جعلك هذا الشيء تبذل جهدا ووقتا ومالا.

من هذه الأشياء، المعرفة.. فهي لا تجعلنا سعداء لفترة محدودة فقط، بل تشكل طريقة تفكيرنا ذاتها لتغير حياتنا كلها.

مثال / المعرفة والسعادة:

في 2011 نشرت دراسة حديثة[1] ، تؤكد أن المثقفين الذين يرتادون الأنشطة الثقافية ويتعلمون، يكونون أكثر سعادة في حياتهم من غير المثقفين!

هذه الدراسة عكست الاعتقاد السائد.. فنحن نردد دائما أن الجاهل لا يرى التعقيدات التي يراها المثقف في حياته؛ لذلك يعيش سعيدا.

---

(1) دراسة نرويجية قام بها باحثون بقيادة كوينراد كيوبرز بتحليل معلومات من 50707 أشخاص. نشرت في : British medical association journal of epidemiology and community health-May-2011.

لكن من ناحية أخرى ، الشخص المثقف عنده مصادر استمتاع لا يعرفها الشخص العادي.. فهو يستمتع بحضور ندوة أو قراءة كتاب جيد أو التجول في معرض الكتاب أو زيارة معرض فني، وهي متع لا يعرفها غير المثقف.

كما أنه واسع الأفق، يفهم الحياة وأن فيها الكثير والكثير من الاختيارات..حين تواجهه متاعب يدرك أن من الممكن تخطيها بطرق كثيرة.. أما الجاهل، فيعتقد أنه ليس في يده شيء ، فلا يفعل شيئا كي يوقف معاناته[1].

«أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة، وحياة واحدة لا تكفيني، والقراءة دون غيرها هي ما تعطيني أكثر من حياة»

عباس العقاد

كي تكون سعيدا ، تعلم.. افهم الحياة.. اقرأ كثيرا.

هذه المعرفة ستشكل معنى الحياة بالنسبة لك.. ستجعل عقلك أكثر انفتاحا على الأفكار الجديدة ؛ لتفهم أن للحياة أكثر من معنى ، وليس ما كنت تعتقده فقط.

هناك متعة لا يعرفها إلا المثقفون تسمى متعة المعرفة.. أن تعرف شيئا جديدا ، وأن يكون عندك شغف بأن تفهم الحياة بشكل أعمق.

---

(1) لهذا بدأت الثورة في مصر على يد المثقفين والمتعلمين من أبناء الطبقة الوسطى والعليا ؛ لأنهم يعرفون أن هناك دولا تعيش في أنظمة سياسية أفضل لذلك فأوضاعها أفضل.. أما المواطن البسيط فلم يدرك في البداية أن رغيف الخبز مرتبط بإجراء انتخابات نزيهة.. وكان راضيا لا يعرف غير هذه الحياة.

مثال / تأخذ كورس إنجليزي ؟

في 2007، عرض بعض العلماء[1] ، كورسا مجانيا في اللغة الإنجليزية.. على طلاب لا يتكلمون الإنجليزية بطلاقة.

فوافق بعض الطلاب، ورفض الآخرون، رغم أنه كورس مجاني.

وجدوا أن ما يحدد هذا الاختيار، هو وجود نوعين من الناس:

- أصحاب عقلية قابلة للنمو: يبحثون دائما عن الحقيقة والمعرفة ويستمتعون بتعلم أشياء جديدة.

- أصحاب عقلية غير قابلة للنمو: مستريحون لما عندهم ، ولا يريدون تنمية عقلهم.

من وافقوا كانت عندهم عقلية قابلة للنمو.. لذلك اهتموا بتعلم لغة جديدة ستساعدهم في المستقبل.

أما من يمتلكون عقلية ثابتة، فلا يدركون أهمية تطوير أنفسهم أساسا.

«ما ناقشت عالما إلا غلبته، وما ناقشت جاهلا إلا غلبني!»

الإمام الشافعي

لاحظوا أيضا أن أصحاب العقلية القابلة للنمو، يحصلون على تقديرات أعلى في الدراسة ويكونون أكثر نجاحا ؛ لأن حب المعرفة يجعلهم يراكمون الخبرات - كأسلوب حياة طبيعي - فيصبحون أكثر تفوقا في مجالاتهم.

يعني هذا أن رغبتك في المعرفة تشكل فلسفة حياتك كلها.. وتصنع طريقة تفكيرك.

---

(1) Blackwell,L.S., Trzesnieswki,K.H.,&Dweck,C.,S. (2007).

أي: سترفع من مستوى سعادتك الطبيعي ونجاحك في الحياة.

لذلك نفهم، لماذا كانت أول كلمة نزلت من القرآن هي: اقرأ.

6 - أن تعيش رياضيا :



أجسادنا غير مصممة على نمط الحياة الذي نعيشه اليوم.. لسنا «مخلوقين» كي نجلس أمام شاشة الكمبيوتر أو خلف المكاتب..

أجسادنا تحتاج إلى الحركة ، كي تناسب الغرض الذي صممت من أجله.

ربما لهذا السبب، ترفع الرياضة بشكل مذهل مستوى هرمونات السعادة (الإندورفينات) وترفع خط السعادة بشكل ملحوظ.



الرياضة والسعادة

وجدوا أن لعب الرياضة (45 دقيقة 3 مرات في الأسبوع) له تأثير مذهل في مستوى سعادتنا، يفوق تأثير الأدوية المضادة للاكتئاب[1]!

ووجدوا أيضا أن من يقومون بالرياضة لمدة (30 دقيقة) في اليوم، سواء الجري أو المشي أو ركب الدراجة، يشعرون بمشاعر إيجابية لفترة طويلة[2].

---

(1) Babyak,M.،Blumenthal, J., herman,S., Khatri.P.,Doraiswamy, P.,،Moore, K.Craighead (2000) Exercise treatment for major depression-Psychosomatic medicine,2.

(2) John Bartholomew (2003) University of texas and Austin .

الرياضة لها تأثير كبير في مستوى سعادتنا .. لذلك ينبغي أن تكون أسلوب حياتنا العادي، وليس شيئا مؤقتا.

كيف تصبح رياضيا؟

اعتقادك أنك (غير رياضي) سيجعلك غير قادر على ممارسة الرياضة.. عش هذا الدور واعتبره جزءا من هويتك واعتقادك الشخصي عن نفسك، كي يكون جزءا من حياتك بالفعل.. وتذكر ما قلناه في بداية هذا الفصل عن الأدوار التي نعيشها.

هل أنت رياضي؟

لتكن إجابتك البديهية هي: نعم أنا رياضي!

لأن العقل الباطن لن يجعلك رياضيا، إلا لو قررت أنت ذلك.



تجربة:

المربيات



في 2007، قامت د.إلين لانجر[1] بدراسة شهيرة، على السيدات اللاتي ينظفن البيوت.

كان معظمهن يؤكدن أن هذه الوظيفة مجهدة ومملة.

(1) Crum,A.J.,&Langer,E.,J.(2007) Mindset Matters: Exercise and placebo effect. Psychological science,18.

أقنعت لانجر المربيات بأن مجهود تنظيف المنزل (رياضة تساعدهم على تخفيض الوزن) ، وأن ما يقمن به تمرين مفيد وصحي.

بعد إقناعهن بهذا الاعتقاد، وجدت أن وزنهن قـد انخفـض بالفعـل ، وانخفضت نسبة الكولسترول..!

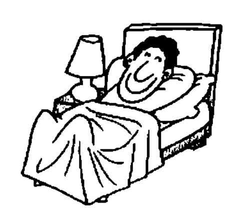
حدث هذا حين أدركن أن ما يفعلنه ليس مجهودا متعبًا، بل شيء مفيد!

ما معنى هذا؟

عليك أن تنظر للموضـوع لا كأنـه مجهـود، بـل كنشـاط ممتـع ومفيـد ومسلٍّ.. أو فرصة لمقابلـة الأصـدقاء.. وأن يكـون اعتقـادك عـن : لـيكن (الدور الـذي تلعبـه) هـو أنـك شـخص ريـاضي؛ ليصـنع هـذا صـورتك الذاتية.. وكما عرفنا في هذا الفصل ، مـن الأفضـل تخيـل خطـوات تحقيـق الهدف (أي ممارستك للرياضة) ، وكأنهـا جـزء طبيعـي مـن يومـك، لا أن تتخيل النتيجة النهائية (أن جسمك رياضي) فقط.

قبل أن تذهب للعمل، قرر أن تمارس بعض الرياضة، حتى وإن كانت نصف ساعة من المشي.. وستلاحظ تغير مزاجـك العـام وتخلصـك مـن الضغوط.

الراحـــة



حين نفكر في كيفية الحفاظ على أجسادنا، تـأتي في بالنا التمرينات البدنية فقط..

لكـن الراحـة أيضـا تسـاعدنا في الحفـاظ عـلى صحتنا.

يحدث (الاحتراق النفسي BURN OUT) حين ننهمك في العمل أكثر من اللازم ونصاب بالإرهاق.. وبالطبع تقل إنتاجيتنا وتركيزنا وكفاءتنا، في ما نقوم به.

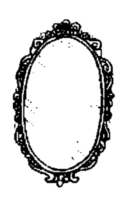
بعض الناس يَنْشُدون الكمال ؛ لذلك يدققون في أتفه التفاصيل محاولين أن يكون كل شيء كما يريدون بالضبط .. وهذا لن يحدث دائما بالطبع.

«السعادة لا تعني أنك تعيش حياة كاملة.. بل تعني أنك قررت غض البصر عن النواقص»

العمل لن ينتهي أبدا، ومن تتعامل معهم لن يتغيروا أبدا.. فهدئ من روعك وقم بما عليك، واسمح لنفسك أن تستريح.

فليس من الحكمة أن تستهلك البطارية، دون أن تضعها في الشاحن من فترة لأخرى.

الاسترخاء والنوم يساعدان على تجديد نشاطنا.. فانظر لهما كجزء مهم من الحفاظ على كفاءتك.



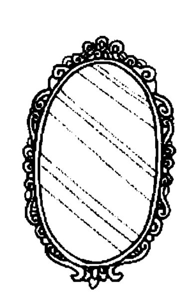
الخاتمة

أن تكون نفسك

«السعادة مثل طبق
السلاطة.. مكوناته
متعددة وتختار مقاديرها
طبقا لذوقك»

المؤلف

في النهاية..



لو كنت قد قرأت الكتاب بالفعل - ولم تقفز مباشرة للخاتمة مفترضا أن فيها الخلاصة- فقد عرفت الكثير عن السعادة وعن نفسك.. وعن الفكرة من علم النفس الإيجابي، والأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع.

عرفنا أن للسعادة خطًّا ممتدًّا طوال حياتك.. له مستوى طبيعي، يرتفع وينخفض طبقا لما يحدث في حياتك من أحداث.

- يرتفع الخط حين تشعر بشيء إيجابي، ثم يعود بعد فترة للمستوى الطبيعي.
- و ينخفض حين تشعر بشيء سلبي، ثم يعود أيضا بعد فترة للمستوى الطبيعي.

عرفنا أن هناك أشياء ترفع خط السعادة الطبيعي ذاته[1].

و أشياء تزيد من هذه الارتفاعات[2].

وأشياء تجعلنا نتعافى بسرعة بعد الانخفاضات[3].

يحدث التغيير في شخصياتنا تدريجيا بطيئا لذلك لا نلاحظه، إلا حين نقارن أنفسنا بما كنا عليه في الماضي.

---

(1) تكلمنا عنها في فصول: الجينات - المال - العلاقات- الحظ- النجاح - التدين- أسلوب الحياة.

(2) تكلمنا عنها في فصول : الظروف- المال- المتع.

(3) تكلمنا عنها في فصول: العلاقات - أسلوب الحياة: أن تفشل بنجاح- أن تعيش الواقع.

لو عدت إلى الصفحة التي كتبتها بنفسك في بداية هـذا الكتـاب، تجـد أنك قد أصبحت مختلفا...و أصبحت ترى الأمور من زاوية أخرى.

لكننا لا نشعر بالشبع لمجرد أننا عرفنا طريق المطعم.. ولا نـتقن قيـادة السيارة لمجرد أننا قرأنا كتابا عنها..

هذه المعرفة هي نصـف التغيـير الـذي تريـده..و لم يبـق إلا أن تكـون طريقة تفكير وأفعال.

اصنع من هذا الكتاب (وصفة السعادة) الخاصـة بـك أنـت.. لتكـون واقعك اليومي الذي تعيشه.

ولكي تكون نفسك.

عزيزي القارئ..

إلى أن نلتقي في محاضرة أو كتاب أو مقال أو في لقاء تلفزيوني ما..

تذكر دائما..أنك تعيش في الدنيا مرة واحدة فقط..

فلماذا لا تكون أروع حياة ممكنة؟

د.شريف عرفة

أبو ظبي

2011-7-19

www.drsherif.net

www.facebook.com/DrSherifArafa

مراجـــع

- سيكولوجية القوى الإنسانية- الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- سجن العقل- الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- السعادة الحقيقية- د.مارتن سليجمان- مكتبة جرير .
- أفاق في الإبداع الفني- د.أحمد عكاشة- دار الشروق .
- سيكولوجية الزمن-د.علي شاكر الفتلاوي- دار صفحات .
- سلسلة علم النفس 76-79 (2007- 2007)و 84-87 (2010) الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- العلاج المعرفي السلوكي - الهيئة المصرية العامة للكتاب .

- The Happiness Advantage – Shawn achor
- Flow – MIjaly Csikszentmehalayi (book and lectures)
- The how of happiness-Sonja Lyubomirdky (Book and lectures)
- Martin Seligman's lectures and Interviews
- Mindfullness- Ellen Langer
- Counterclockwise- Ellen Langer
- Daniel Kahneman's TED lecture
- Stumbling Happiness- Dan Gilbert's (Book and lectures)
- Tal Ben Shahar- Harvard lectures.
- The Psychology of time- Philip Zimbardo
- Understanding Psychology series- Philip Zimbardo
- The Luck factor- Richard Wiseman

الفهـــــرس

إهــداء 5
قبل أن تبدأ 7
مقدمة غير مهمة 9
الفصل الأول: السعادة هي: المال 21
الفصل الثاني: السعادة هي: الظروف 39
الفصل الثالث: السعادة هي: التدين 55
الفصل الرابع: السعادة هي: المتع 69
الفصل الخامس: السعادة هي: الچينات 81
الفصل السادس: السعادة هي : النجاح 93
الفصل السابع: السعادة هي: الحظ 107
الفصل الثامن: السعادة هي: العلاقات 129
الفصل التاسع: السعادة هي: أسلوب الحياة 149
1 - أن تعيش الدور 151
2 - أن تعيش التفاصيل 158
3 - أن تعيش الحاضر والمستقبل 167
4 - أن تعيش متفائلا 173
5 - أن تعيش مثقفا 178
6 - أن تعيش رياضيا 181
الخاتمة 185

أن تكون نفسك!


في هذا الكتاب قررت أن أقول لك الحقيقة ..
لا ما يقال عادة في كتب أخرى.


الحظ له تأثير كبير في نجاحنا.!


الظروف تتحكم في مستوى سعادتنا.!


ليس كل المتدينين سعداء.!


السعادة من الممكن شراءها بالمال.!


في هذا الكتاب سنعرف كيفية تحقيق السعادة الحقيقية..
طبقاً لأحدث الدراسات و الأبحاث العلمية حول العالم.

عن المؤلف:

د. شريف عرفة: طبيب أسنان يعمل كاتبا و محاضرا في مجال التنمية الذاتية و فنانا للكاريكاتير الصحفي.
حصل على درجة ماجستير إدارة الأعمال في تخصص إدارة الموارد البشرية بتقدير امتياز. فاز بالمركز الأول عالميا في مسابقة مانيسيا ميسير للرسم الصحفي. تم تكريمه من عدة جامعات لأعماله في مجال التنمية الذاتية و تطوير الشخصية.

تصميم الغلاف: حاتم عرفة




9 789774 277207



www.ibtesama.com